

LIIKKUVA LAPSI

3-7 – vuotiaiden lasten liikuntaa ohjaaville

Tinja Karinen

Opinnäytetyö
Joulukuu 2009

Sosiaalialan koulutusohjelma
Kuntoutus- ja sosiaaliala



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tekijä(t) KARINEN, Tinja	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 09.12.2009
	Sivumäärä 51+23	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi LIIKKUVA LAPSI - 3-7 – vuotiaiden lasten liikuntaa ohjaaville		
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) KÄPPI, Meeri & JYLHÄ, Maija		
Toimeksiantaja(t) Vaajakosken Kuohu, Voimistelujaosto		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kehittää lastenliikunnan ohjaajille vihkonen, joka ohjaa heitä lapsikeskeisempään suuntaan. Tavoitteena oli pyrkiä lisäämään uusien ja kokemattomien ohjaajien tietoutta lapsesta ja hänen kehityksestään sekä lapsille suunnattujen liikuntatuokioiden suunnittelusta ja toteutuksesta. Kehittämistyöni pohjautuu kokoamaani teorian tietoon ja henkilökohtaiseen ammatilliseen osaamiseeni, lajituntemukseeni sekä kokemukseeni lastenliikunnan ohjaajana.</p> <p>Kehittämistehtäväni tavoitteena oli tuottaa vihkonen Vaajakosken Kuohun voimistelujaoston ohjaajien käyttöön. Opinnäytetyön pohjalta muodostettu Liikkuva lapsi – Ohjaajan opas suunniteltiin 3-7 – vuotiaiden lasten ohjaajille. Opinnäytetyö ja sen pohjalta muodostettu Liikkuva lapsi – Ohjaajan opas pyrkii viemään lasten liikunta-/harrastustoimintaa ja sen suunnittelua lähemmäs lasta. Se pyrkii muokkaamaan lastenliikuntaa lasten tarpeista sekä taidoista muodostuvaksi kokonaisuudeksi.</p> <p>Kehittämistehtävänä toteutettu Liikkuva lapsi – Ohjaajan opas oli onnistunut ja se on otettu käyttöön Vaajakosken Kuohun voimistelujaostossa. Liikkuva lapsi – Ohjaajan opas lisää ohjaajien tietoutta lapsesta ja hänelle luonnollisista tavoista toimia sekä mahdollisesti avaa ohjaajan silmät tarkastelemaan maailman lapsen silmin.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Lastenliikunta, 3-7 –vuotiaat lapset & lapsikeskeisyys		
Muut tiedot Liikkuva lapsi – Ohjaajan opas, 23 sivua		



Author(s) KARINEN, Tinja	Type of publication Bachelor's / Master's Thesis	Date 09.12.2009
	Pages 51+23	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title The moving Child – The instructors of children's exercise groups between ages 3 and 7		
Degree Programme Social services		
Tutor(s) KÄPPI, Meeri & JYLHÄ, Maija		
Assigned by Vaajakosken Kuohu, Gymnastics division		
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this bachelor's thesis was to develop a booklet for the instructors of children's exercise groups with the aim of finding a more child-focused approach for such activities. The objective of the thesis was to increase the knowledge of new and inexperienced instructors about children and their development as well as about planning and executing lessons for the moving children. This development work was based on theory and the author's personal expertise, sport knowledge and experience as an instructor of children's exercise activities.</p> <p>The purpose of the thesis was to produce a booklet for the instructors of the gymnastics division of the sports club Vaajakosken Kuohu. The moving child – An Instructor's Guide booklet was planned for the instructors of children between ages 3 and 7. The booklet encourages the instructors to see children as individuals and aims to bring the planning of their exercise activities closer to children. Its focus is to portray children's exercise activities as an entity based on children's needs and skills.</p> <p>The Moving child – An Instructor's Guide was carried out as a development task and it seemed to be successful as it is already being used by the gymnastics division of Vaajakosken Kuohu. The guidebook will increase the instructors' knowledge of children and natural ways for them to behave. Possibly this thesis will also open the instructors' eyes to see the world as children see it.</p>		
Keywords Children exercise, children between ages 3 and 7 & Child-focused		
Miscellaneous The Moving child – An instructor's guide, 23 pages		

SISÄLTÖ

1 LIIKUNTA ON LAPSELLE LEIKKIÄ.....	3
2 LAPSEN KOGNITIIVINEN KEHITYS.....	5
2.1 Havaitseminen.....	6
2.2 Ajattelevinen.....	8
2.3 Kielen kehitys.....	10
3 LAPSEN SOSIOEMOTIONAALINEN KEHITYS.....	12
3.1 Sosiaalisuuden kehittyminen.....	12
3.2 Minä ja sen kehittyminen.....	14
3.3 Itsetunto.....	15
3.4 Tunteet osana lapsen kehitystä.....	17
4 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS.....	19
4.1 Perusliikkumistaidot.....	21
4.2 Koordinaatiokyvyt.....	22
4.3 Motoriikan kehityksen perustapahtumat.....	23
5 LAPSUUS JA LIIKUNTA.....	24
5.1 Kasvatus liikunnan keinoin.....	25
5.2 Liikuntatuokioiden suunnittelu ja toteutus.....	27
5.3 Lasten liikuntakasvatuksen tavoitteet.....	30

5.4 Liikuntatuokioiden arviointi ja havainnointi.....	32
6 LEIKKI, OSA LAPSUUTTA.....	34
7 LAPSIKESKEINEN KASVATUS.....	38
7.1 Lapsikeskeisen kasvatuksen historiaa.....	38
7.2 Näkemyksiä lapsikeskeisyyteen.....	41
7.3 Lapsikeskeinen kasvatus – Kasvatustavoitteet.....	42
7.4 Lapsikeskeisyys ja liikunta.....	43
8 POHDINTA.....	45
LÄHTEET.....	50
LIITTEET	
Liite 1. Liikkuva lapsi – Ohjaajan opas. Käyttöohjeet, tee näin ja pari pientä vinkkiä.....	52

1 LIIKUNTA ON LAPSELLE LEIKKIÄ

Liikuntaan ja sen harrastamiseen liittyy vahvasti elämyksellisyys. Mielihyvän kokeminen ja onnistumisen kokemukset liikunnassa kannustavat ja motivoivat jatkamaan. Lapsilla liikunnan riemu perustuu uusien ja jännittävien elämyksien kokoamiseen. Lasten elämässä liikunnalla on merkittävä rooli minäkuvan kehityksessä, itseluottamuksen rakentamisessa ja vuorovaikutustaitojen oppimisessa. Lapsen liikunnallista kehitystä tukee parhaiten se, että hänelle annetaan mahdollisuus monipuoliseen kokeilemiseen ja yrittämiseen. Liikuntatuokiot ovat lapsille mielekkäimpiä silloin, kun lapset suunnittelevat liikunnan sisällön itse, ja tuokiot on suunniteltu heidän tarpeitaan vastaamaan tai kun heillä on ainakin merkittävä rooli ohjaajan johdolla tapahtuvan liikuntatuokion toteutuksessa.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kehittää Vaajakosken Kuohun voimistelujaoston 3-7 – vuotiaiden lasten ohjaajille vihkonen, joka ohjaa heitä lapsikeskeisempään suuntaan. Tavoitteena oli pyrkiä lisäämään uusien ja kokemattomien ohjaajien tietoutta lapsesta ja hänen kehityksestään sekä lapsille suunnattujen liikuntatuokioiden suunnittelusta ja toteutuksesta. Liikkuva lapsi – Ohjaajan opas – vihkonen pyrkii muokkaamaan lastenliikuntaa lasten tarpeista sekä taidoista muodostuvaksi kokonaisuudeksi. Vaajakosken Kuohu on Jyväskylässä, Jyskä-Vaajakoski alueella vaikuttava urheiluseura. Seura on jaettu kolmeen eri osaan paini, voimistelu ja yleisurheilujaostoon. Työni on tehty tukemaan voimistelujaoston toimintaa.

Vaajakosken Kuohun voimistelujaoston toiminta-ajatuksena on tarjota kaikille mahdollisuus tanssin ja voimistelun harrastamiseen, ikään, taitotasoon tai varallisuuteen katsomatta. Seuratoimijoiden työ perustuu vapaaehtoisuuteen, kunkin omien voimavarojen mukaan. Toiminta on harrastajalähtöistä ja pyrkimys on tarjota jokaiselle jotakin.

Vaajakosken Kuohun voimistelujoukko tarjoaa mahdollisuuden liikunnan harrastamiseen kuuden kuukauden iästä aina kaksikymppiseksi saakka. Alle kolmevuotiaat jumppaavat yhdessä vanhempiensa kanssa ja siitä eteenpäin on mahdollisuus tanssiin ja voimisteluun oman ikä- ja taitotason mukaisissa ryhmissä. Kaiken ikäisillä on mahdollisuus esiintymiseen voimistelujoukon tilaisuuksissa, ja kouluikäiset pääsevät halutessaan kilpailemaan TUL:n ja Svolin tanssikilpailuihin. Tavoitteena on tarjota positiivisia kokemuksia ja unohtumattomia elämyksiä voimisteluliikunnan parissa.

Voimistelujoukon tavoitteena on taata kaikille turvallinen ympäristö liikunnan harrastamiseen. Tämä tarkoittaa sopivia ryhmäkokoja, turvallisia tiloja ja tarpeeksi ohjaajia per ryhmä. Taitavat, koulutetut ohjaajat ovat meille tärkeitä, ja vuoden 2009 tavoitteena on saada kaikille lasten ja nuorten ohjaajille Svolin I-tason koulutus. Erityisen tärkeää voimistelujoukossa on tukea ohjaajauransa alussa olevia. Tavoitteena on saada oman seuran nuoria tanssinharrastajia lasten ryhmien ohjaajiksi.

Vaajakosken Kuohussa on tänä syksynä aloittanut useita uusia ja vielä kouluttamattomia ohjaajia, joka nosti esiin aiheen ajankohtaisuuden. Liikkuva lapsi – Ohjaajan opas lisää ohjaajien tietoutta ja mahdollisesti avaa ohjaajan silmät tarkastelemaan maailman lapsen silmin. Aihe on itselleni tärkeä, koska haluni kehittää lastenliikuntaa lapsi- ja yksilökeskeisempään suuntaan on suuri. Minulle on tärkeää tuoda uusille ja kokemattomille ohjaajille tietoa lapsesta ja lasten liikunnasta. Lastenliikunnan ohjaus vaatii paljon, myös jumppasalien ulkopuolella. Uudet ohjaajat ovat liikunnallisia ja itse pitkään liikuntaa harrastaneita, mutta siitä, mitä lapsi osaa tai kuinka lapsi liikkuu, ei heillä tietoutta ja kokemusta ehkä ole lainkaan. Uusien ohjaajien on aluksi vaikea käsittää kuinka paljon ohjaajan roolissa toiminen vaatii ja se, mitä kaikkea ohjaajan työhön todella kuuluu. Liikkuva lapsi – Ohjaajan opas – vihkonen on muodostettu opinnäytetyöni teorian tiedon sekä henkilökohtaisen ammatillisen osaamiseni, lajituntemukseni ja kokemukseni pohjalta lastenliikunnan ohjaajana.

Käsittelen opinnäytetyöni teoriaosuudessa lapsen motorista, kognitiivista ja sosioemotionaalista kehitystä ja otan lapsen huomioon kokonaisuutena. Opinnäytetyössäni teoria lapsen sosioemotionaalisen ja kognitiivisen kehityksen osalta on kirjoitettu yleisellä tasolla vaikka työssäni keskityn 3-7 – vuotiaiden lasten kehitykseen. Yleisesti kirjoitetun teorian pohjalta poimin oleelliset ja eri ikäryhmille tyypilliset asiat Liikkuva lapsi – Ohjaajan oppaaseen ja erittelen ne siellä. Vaikka työni keskittyy liikunnallisille alueille, pyrin motorisen kehitykseen sijaan korostamaan työssäni sosioemotionaalisen ja kognitiivisen kehityksen sekä lapsikeskeisyyden merkitystä liikunnassa. Viimeisessä osiossa pohdin työni merkitystä ja ammatillista kehittymistäni opinnäytetyön aikana.

2 LAPSEN KOGNITIIVINEN KEHITYS

Kognitiivinen eli tiedollinen kehitys edellyttää havaitsemisen, ajattelun, kielen sekä muistin toimintojen kehitystä uusien tiedollisten rakenteiden muodostamiseksi tai vanhojen rakenteiden muuttamiseksi. (Numminen 2005, 156.) Numminen (1996) mukaan kognitiivinen kehitys etenee vaiheittain siten, että seuraavaan vaiheeseen siirtyminen edellyttää edellisen vaiheen sisäistämistä. Vaiheiden omaksumisnopeudessa ja lopullisen hallinnan tasolla esiintyy lapsien välillä usein kasvuympäristöstä johtuvia eroja. (Numminen 1996, 64.)

Vaikka liikuntakasvatuksen keskeisenä tavoitteena on edistää motorista oppimista ja fyysistä kuntoa, liikunnan avulla voidaan myös edistää pienten lasten kognitiivista oppimista. Kognitiivinen oppiminen tarkoittaa ajattelutoiminnan ja niihin kytkeytyvien havaitsemisen ja motoristen toimintojen sekä muistamismuotojen ja näiden kaikkien keskinäisten suhteiden muutoksia. Numminen (1996) toteaa, että oikein ohjattu liikunta auttaa myös käsitteiden oppimista ja ajattelun kehitystä. Erilaisissa

ympäristöissä suoritetun liikunnan avulla Nummisen (1996) mukaan voidaan oppia voimaan, tilaan, aikaan, määrään, laatuun ja syy-seuraus-suhteeseen liittyviä käsitteitä. (Numminen 1996, 12.)

2.1 Havaitseminen

Havaitsemisen eli oman aktiivisen toiminnan avulla lapsi pystyy suuntaamaan tarkkaavaisuuttaan ohjaajalta saatavaan tietoon. Havaitsemisen ja eri toiminnoista muodostuneiden sisäisten mallien avulla lapsi jäsentää kuvaa itsestään ja ympäristöstään. (Numminen 1996, 67.) Havaitseminen on aktiivista toimintaa, joka tapahtuu aistien välityksellä. Aistien avulla ihminen muodostaa erilaisia mielikuvia ja nämä mielikuvat luovat perustan ajattelun kehitykselle. Havaitseminen onnistuu parhaiten silloin, kun ympäristön tarjoama ilmapiiri on rauhallinen ja lapsen mielenkiinto tiettyä asiaa kohtaan on herännyt. Mielenkiinnon herääminen johtuu suuresti ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista. (Numminen 2005, 159.)

Piaget'n mukaan uuden tiedon omaksuminen on lapsen aivoissa tapahtuvan kehityksen sekä lapsen ja ympäristön kiinteän vuorovaikutuksen tulosta. Lapsi itse rakentaa käsityksensä ympäröivästä maailmasta. Uusien asioiden oppiminen edellyttää lapsen omaa toimintaa, havainnointia ja toiminnan kautta tapahtuvaa oivaltamista. Keskeisiä toimintoja ympäröivän maailman jäsentämisessä on havaintojen tarkentuminen ja näin muodostuvien uusien merkityssuhteiden oivaltaminen. (Sinkkonen 2003, 89.)

Liikkeiden ohjaamiseen tarvittavan tiedon omaksuminen tapahtuu suurimmaksi osaksi havaitsemalla. Havaitsemisessa voidaan erottaa kaksi eri puolta: Valppaus eli yleinen vireys ja valikoivuus. Havaitsemisen onnistuminen edellyttää siten tiettyä valppautta, jotta pystytään tunnistamaan ja tulkitsemaan erilaisia ärsykeitä aikaisempien kokemusten perusteella. Valppaus merkitsee myös sitä, että lapsi kykenee erottamaan merkitykselliset

ärsykkeet merkityksettömistä, kuten esimerkiksi suuressa ryhmässä lapsi erottaa ja keskittyy ohjaajaan ja hänen ääneensä ympäröivästä melusta huolimatta. (Numminen 1996, 65.)

Havaintokyvyn perustan muodostavat tuntoaistien, liikeaistin ja tasapainoaistin kokemukset, koska ne ovat kehityksen kannalta aikaisimmat aistit, joiden varaan kaikki muut rakentuvat. Ensimmäisinä kehittyvät ne aistit, jotka välittävät meille tietoa omasta kehostamme ja sen jälkeen ne, jotka tiedottavat meille kehostamme etäällä olevista asioista. (Zimmer 2002, 55.)

Lapsi oppii enimmäkseen aistitoimintojen ja motoristen toimintojen välityksellä, liikuntakasvatuksessa tulee kiinnittää erityistä huomiota lapsen havaintomotoriseen oppimiseen. Havaintomotorinen oppiminen edellyttää aistitoimintojen herkistämistä oleellisen tiedon poimimiseksi ympäristöstä. Lapsi hankkii liikkeen kautta tietoa kehostaan ja ympäristöstään. Havaintomotorisilla taidoilla tarkoitetaan muun muassa sitä, miten hyvin lapsi osaa valita ympäristöstä suorituksen kannalta oleellista aistitietoa ja sitä, miten hyvin hän osaa käyttää aistitietoa hyödykseen. Lapsi tekee havaintoja lihas-jänne-, tasapaino-, tunto-, näkö- ja kuuloaistien avulla. Ohjaajan tulisi harjaannuttaa lapsen havaintomotorisia taitoja opastamalla lasta suuntaamaan huomiota tehtävän kannalta oleelliseen aistitietoon kuten esimerkiksi pallon kokoon, lentorataan tai -nopeuteen ja siihen, miten ne vaikuttavat pallon kiinniottamiseen. (Luukkonen & Sääkslahti 2002, 6.)

Havaintomotorisiin taitoihin kuuluu myös taito tunnistaa kehon eri osat ja kehon ääriviivat. Kehon eri puolten (oikea – vasen sekä etu- ja takapuoli) tunnistaminen sekä niiden tahdonalainen liikuttaminen kuuluvat myös havaintomotorisiin taitoihin. Mitä paremmin lapsi tunnistaa, esimerkiksi kehonsa eri osia, sitä paremmin hän oppii hallitsemaan kehonsa liikkeitä ja sitä taitavammaksi liikkujaksi hän voi harjoittelun myötä kehittyä. (Luukkonen & Sääkslahti 2002, 6-7.)

2.2 Ajattelevinen

Lasten tapa ajatella ja toimia on aikuisen näkökulmasta omintakeista, yllätyksellistä ja seuraa aikuiselta unohtuneita ajatuspolkuja ja polkujen käyttötapoja. Lapset todella ajattelevat, kokeilevat, ihmettelevät ja miettivät vakavasti asioita, jotka he kokevat mielenkiintoisiksi. (Karlsson 2006, 12.)

Lapset toimivat, leikkivät, pohtivat ja tutkivat, kasvavat, oppivat ja valloittavat maailmaa yhtä aikaa. Se on intensiivistä ja jokahetkistä olemista. Vaatii uudenlaista asennoitumista – kuuntelemista ja tuntemista, haistamista ja aistimista, tunnustelua ja kohtaamista – tehdä monipuolisia havaintoja. Tarvitaan uskallusta antaa lasten itsensä kertoa ajatuksistaan ja omista maailmoistaan. Lasten oma kulttuuri – kaikessa laajuudessaan ja monisyisyydessään – on myös arvoituksellista ja salaperäistä. (Karlsson 2006, 12.)

Lapsi on meille aikuisille arvoitus, muukalainen, jota ei ole aina helppo ymmärtää. Olemme unohtaneet, miten lapsi ajattelee, tuntee ja kokee. Joskus joku itselle tuttu tuoksu, ääni tai esine voi tuoda mieleen välähdyksen omasta lapsuudesta. Silloin aikuinen palaa hetkeksi pieneksi itsekseen ja saa aidon kosketuksen lapsen maailmaan. (Jarasto & Sinervo 2000, 82.)

Jaraston ja Sinervon (2000) mukaan nykyaikana lapsen maailmaan tulee paljon asioita, jotka ovat hänelle vieraita. Lapsi tulkitsee nämä hänelle oudot asiat oman ajattelunsa pohjalta, mikä saattaa aiheuttaa joskus myös pelkoja (Jarasto & Sinervo 2000, 82.) Piaget on päätellyt, että lapsella ei vain ole vähemmän tietoa kuin aikuisella vaan että koko lapsen ajattelun ja hahmottamisen logiikka oli toinen kuin aikuisen. Lapsi tarvitseekin lähelleen turvallisen aikuisen omien ajatustensa purkamiseen ja käsittelyyn. (Lehtinen & Kuusinen 2001, 115)

Piaget'n mukaan varsinainen ajattelu alkaa vasta kun lapsi oppii ilmaisemaan käyttäytymistään kielellisesti, sekä toiminnan sisäistäminen että vuorovaikutus muiden kanssa helpottuvat. Toiminnan sisäistämisellä tarkoitetaan, että lapsi rakentaa käsitteitä ja sanoja omalle toiminnalleen kasvuympäristössään. (Aaltonen,Ojanen, Sivé, Vihunen & Vilén 2005, 139.)

Jean Piaget'n mukaan ajattelun kehittyminen etenee vaiheittain, minkään vaiheen yli ei voi hypätä. Jokaisessa vaiheessa ajattelu kehittyy niin määrällisesti kuin laadullisestikin. Ajattelun kehityksen vaiheet Piaget'n mukaan ovat sensomotorinen, esioperationaalinen ja konkreettisten operaatioiden kausi. (Himberg, Laakso, Peltola, Näätänen & Vidjeskog 2000, 42–43.)

Ajattelun kehityksen ensimmäisessä vaiheessa sensomotorisella kaudella (0-2 – vuotiaana), lapset keksivät liikkeidensä ja niiden seurausten välisen yhteyden. Lapsi oppii erilaisia toimintakaavioita, esimerkiksi jos lapsi tönäisee palloa, se vierii kauemmaksi. Piaget'n pitää sensomotorisen kauden tärkeimpänä kehityssaavutuksena sitä, että lapsi oppii ymmärtämään esineiden pysyvyyden. (Himberg ym. 2000, 42.)

Jean Piaget'n mukaan esioperationaalisella kaudella (2-6 -vuotiaana), lapsi alkaa käyttää kieltä. Sanat ovat hänelle symboleja, jotka tarkoittavat jotakin. (Himberg ym. 2000, 42-43.) Piaget'n mielestä lapsi osaa nähdä asioita vain omasta näkökulmastaan. Hän ei ymmärrä käsitteitä, jotka eivät ole hänen omalle toiminnalleen merkityksellisiä. (Aaltonen ym. 2005, 139.)

Konkreettisten operaatioiden kaudella (7-12 – vuotiaana) lapsi oppii hallitsemaan monia loogisia operaatioita, vaikkakin ajattelu pysyy edelleen hyvin konkreettisella tasolla. Tämän vaiheen aikana lapsen ajantaju muuttuu varmemmaksi, hän oppii muun muassa kellon. Konkreettisten operaatioiden

kaudella lapsi kehittyy ajattelussaan, mutta tarvitsee edelleen kuitenkin ajattelunsa tueksi konkreettisia havaintoja. (Himberg ym. 2000, 43.)

Lapsi ymmärtää asiat kirjaimellisesti, juuri niin kuin ne sanotaan. Lapselle syntyy helposti väärinkäsityksiä, joiden purkamiseen lapsi tarvitsee aikuisen tukea. Lapsen on vaikea ymmärtää abstrakteja käsitteitä, joita ei todellisuudessa voi koskettaa tai tutkia. Lapsen ajattelu on kokonaisvaltaista, se on sekoitus järkeä, vaistoa, tunnetta ja mielikuvitusta. Aikuinen pystyy erittelemään ajattelussaan tunteet ja elämyksen, mutta lapsi elää ja ajattelee koko minällään. Lapsi ei ajattelussaan myöskään ymmärrä sitä, että rakastava äiti voi joskus olla ankara tai vihainen. Lapsi ajattelee hyvin mustavalkoisella ja yksipuolisella tavalla, lapsi kokee ja ajattelee niiden mielikuvien kautta, jotka on aikaisemmin samankaltaisissa tilanteissa muodostanut. (Jarasto & Sinervo 2000, 86-89.)

2.3 Kielen kehitys

Kielellä on tärkeä sija ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Kun lapsi oppii käyttämään sanoja, hän pystyy ilmaisemaan ajatuksiaan ja aikomuksiaan aikuiselle aikaisempaa paremmin. Kielen avulla lapsi oppii jäsentämään paremmin omaa havaintomaailmaansa. Kieli on tärkeä käyttäytymisen säätelijä sekä vuorovaikutuksen, ajatusten, mielikuvituksen ja tunteiden viestintä väline. (Aaltonen ym. 2005, 137.)

Kielen omaksuminen lienee pitkälti perimään koodattu kyky. Sen edellytyksenä on toisaalta normaalisti kehittyvä keskushermosto, toisaalta sosiaalinen ympäristö, jossa lapsi kuulee käytettävän kieltä. Kielen varhaiskehitys liittyy voimakkaasti lapsen tunteisiin. Hän haluaa olla yhteydessä muihin ihmisiin ja jakaa heidän kanssa asioitaan. Tämä motivoi kielen opetteluun. (Himberg ym. 2000, 46.)

Kielestä tulee tärkein kommunikointiväline ja lapsi omaksuu uusia kommunikaatiotaitoja, jotka auttavat saavuttamaan aikaisempaa tarkemmin määriteltyjä sosiaalisia päämääriä. Vuorovaikutuksessa lapsi oppii miten käyttää kieltä, milloin kuulu sanoa mitään ja kenelle. Lapsen oppiessa puhumaan ja kehittyessä kielellisesti, on Sinkkosen (2003) mukaan tärkeää kiintymyssuhteen kannalta se, että kieltä käytetään uudella tavalla (Sinkkonen 2003, 68–69).

Kieli on ajattelun väline. Jos lapsen kieli jää köyhäksi varsinkin abstrakteja käsitteitä tarkoittavien sanojen osalta, hänellä ei ole välineitä abstraktiseen ajatteluun. Heikko suoriutuminen koulutyössä on usein yhteydessä heikkoon kielelliseen tasoon. Silti hyvä kognitiivinen suoritustaso ei riipu pelkästään kielellisestä kehityksestä, vaan vähintään yhtä suuri osuus suorituksessa on tunne-elämän kehityksellä ja motivaatiolla. (Himberg ym. 2000, 49.)

Kahden ensimmäisen elinvuoden aikana lapsi oppii erilaisten ääntelyiden kautta puhumaan. Ensin lapsi oppii nimeämään paljon erilaisia esineitä ja substantiiveja. Aluksi lapsi ymmärtää käsitteet hyvin kapea-alaisesti, vain yhteen kohteeseen liittyvänä. Vähitellen lapsi oppii yhdistämään sanoja yksinkertaisiksi lauseiksi, ja ymmärtää monikon sekä yksikön erot. (Aaltonen ym. 2005, 137.)

Aaltosen ja muiden (2005) mukaan 3-4 – vuotiaana lapsi puhuu jo paljon, ja oppii jatkuvasti vuorovaikutuksen myötä uusia sanoja. Lapsi osaa jo muodostaa useamman sanan mittaisia lauseita. Lapsi ymmärtää jo pienempiä lukumääriä ja vertailua eri muodoissa. 3-4 – vuotias lapsi elää suurta kysymysten aikaa, ja käyttääkin kielellistä varastoaan tehokkaasti erilaisten kysymysten muodostamiseen. 5-6 – vuotiaana lapsi omaa laajan sanavaraston ja puhuu sujuvasti myös vaativissa tilanteissa. Tässä vaiheessa

kielen kehitystä lapsi kykenee muistamaan jo pitkiä ohjeita, mutta kielen käyttö on edelleen hyvin sidoksista konkretiaan. (Aaltonen ym. 2005, 137.)

Lapsen sosiaalinen tausta ja kodissa käytetty puhetapa heijastuvat lapsen kieleen ja sen käyttöön. Vanhempien suhtautuminen lukemiseen, satuihin ja keskusteluihin lapsen kanssa vaikuttavat vahvasti lapsen kielellisen ilmaisun tasoon. Lapsen kielen kehitykselle olisi tärkeää keskustella konkreettisten, esinemaailmaan kuuluvien asioiden lisäksi tunteista ja omista ajatuksista, joka kehittää lapsen tapaa ilmaista ja kertoa omista sisäisistä maailmoistaan. (Himberg ym. 2000, 48–49.)

3 LAPSEN SOSIOEMOTIONAALINEN KEHITYS

3.1 Sosiaalisuuden kehittyminen

Lapsen sosiaalinen kehitys, käytöstavat, roolit, arvot, asenteet ja vuorovaikutustaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Sosiaaliset taidot kasvavat läpi elämän, mutta niiden perusta luodaan lapsuudessa. ”Eväät” sosiaaliseen maailmaansa lapsi saa ensisijaisesti kotoaan. (Aaltonen ym. 2005, 162.)

Lasten sosiaalinen kehitys on kiinteässä yhteydessä kielen ja ajattelun kehitykseen, mutta myös motoristen taitojen karttumiseen. Leikki on lapselle vuorovaikutustilanne, ja sosiaalisten taitojen harjoittelun kannalta ensi sijaisen tärkeää. (Himberg ym. 2000, 60.) Vuorovaikutuksessa muiden kanssa lapsi oppii ymmärtämään ja hallitsemaan omia tunteitaan ja sitä kautta ymmärtämään myös muiden tunteita sekä sovittamaan yhteen omia ja toisten tarpeita (Pulkkinen 2002, 112).

Lapset tarvitsevat lapsia kasvaakseen sosiaaliseen yhteisöön. Varsinkin erikokoisista koostuvat ryhmät tarjoavat mahdollisuuksia auttaa toinen toistaan, oppia toinen toiseltaan ja sopeutua nuorempien ja vanhempien lasten kykyihin. (Zimmer 2002, 26–28.) Lapsi tarvitsee yhteisön, jossa hänen läsnäolonsa huomataan, saavutuksensa tunnustetaan, ja jossa hänen panoksensa on tärkeä (Pulkkinen 2002, 112). Liikunnallinen tarjonta ja liikunnalliset leikit näyttävät tähän tarkoitukseen olevan erityisen sopivia. Niihin sisältyy monia sellaisia tilanteita, joissa lapsilta vaaditaan kanssakäymistä leikkitovereiden kanssa, konfliktien selvittämistä, roolien omaksumista, pelisäännöistä sopimista ja niiden hyväksymistä. (Zimmer 2002, 26–28.)

Ensimmäisen ikävuoden tärkeä kehitystapahtuma on perusturvallisuuden syntyminen. Se tarkoittaa lapsen luottamusta ihmisiin sekä siihen, että hänen tarpeistaan huolehditaan. Ensimmäisenä vuonna muodostunut luottamus heijastuu myöhemmin muun muassa itsetunnon kehitykseen. Vuoden vanhana lapsi on jo varsin sosiaalinen ihminen. Hän haluaa olla keskipiste ja tietää kuinka aikuisen huomio herätetään. Tällöin lapsi tarvitsee paljon aikaa, seuraa, leikkiä ja keskustelua. Suhde muihin lapsiin on vielä toisten puuhailun seuraamista ja lelujen haluamista. (Jarasto & Sinervo 2000, 27–32.)

Kahden vuoden jälkeen lapsi elää vaiheen, jota on kutsuttu myös uhmaiäksi. Vaiheesta voidaan puhua myös yksilöitymisen vaiheena. Vaiheen taustalla on entistä tarkemmat käsitykset omasta itsestä ja ympäröivästä maailmasta. (Itkonen & Pietilä 1997, 6.) Kahden vuoden iässä lapsen kyky tulla toimeen toisten lasten kanssa on vasta syntymässä. Lapset eivät leiki vielä yhdessä vaan rinnakkain ja pyrkivät jäljittelemään toisiaan. Jäljittely ja toisten jatkuva seuraaminen ajavat lapsia useasti keskinäisiin ristiriitatilanteisiin. Lapsi on ”itsekes” ja minäkeskeinen. Lapsella ei ole vielä tässä vaiheessa edellytyksiä eläytyä toisen asemaan ja asettaa toisen tarpeita omiensa edelle. (Jarasto & Sinervo 2000, 38.)

Kolmas ikävuosi merkitsee yhteisleikkien lisääntymistä. Toiminta on lapsilla tässä vaiheessa hyvin vastavuoroista, he rohkaisevat aktiivisesti myös toisiaan mukaan leikkiin. Sosiaalisuuden kehittymisen edellytyksenä on touhuaminen muiden lasten kanssa, vaikkakin lasten samanaikainen yksilöllisyyden tavoittelu voi johtaa ristiriitoihin ja konflikteihin. (Itkonen & Pietilä 1997, 6-8.)

Kasvaakseen riittävän sosiaaliseksi tulee lapsen oppia toimimaan ryhmässä, tekemään yhteistyötä, ratkaisemaan ristiriitoja ja kantamaan vastuuta – oppia hallitsemaan käyttäytymisen perustaidot. Hyvä itsetuntemus ja vahva itseluottamus ovat myös tärkeä osa sosiaalisten taitojen oppimisessa. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 21.)

Liikunnan avulla lapselle järjestetään tilanteita, joissa hänellä on mahdollisuus ilmaista itseään ja tunteitaan sekä verbaalisesti että liikkeen kautta, jonka avulla voidaan vahvistaa lapsen itsetuntemusta. Hyvä itsetuntemus luo edellytyksiä tasapainoiselle ryhmässä toimimiselle. Sosiaalisissa taidoissa kehittyminen edellyttää johdonmukaista toimintaa, niin toimintatapojen valinnassa, palautteen annossa kuin toiminnan arvioinnissakin. (Luukkonen & Sääkslahti 2002, 7.)

3.2 Minä ja sen kehittyminen

Minäkäsityksellä eli minäkuvalla tarkoitetaan yksilön kokonaisnäkemyä itsestään, sitä millaisena hän näkee itsensä taustaltaan, asenteiltaan, ulkonäöltään, ominaisuuksiltaan ja tunteiltaan. Se voidaan käsittää yksilön asennoitumisella itseään kohtaan, jolloin minäkäsitykseen kuuluu tieto omasta itsestä, mutta myös arvioiva suhtautuminen, ajatus siitä onko yksilö tyytyväinen näkemäänsä. (Aho 1996, 9.)

Minällä tarkoitetaan lapsen toimintapohjaa, sitä persoonallisuuden osaa, jolla harrastetaan, toimitaan päivähoitossa ja leikitään (Arajärvi 1999, 45).

Minäkuva on erilaisten ominaisuuksien, toimintojen ja päämäärien kokonaisuus, jolla lapsi kuvaa itseään. Lapsen psykologinen minäkuva kehittyy ympäristöstä tulevien kokemusten ja ajatustoimintojen kehityksen myötä. Kasvattajan on mahdollista omalla ohjauksellaan saada lapsi tietoiseksi omista toimintatavoistaan, niin ”ongelmia” lähestyttäessä kuin niitä ratkaistaessa. (Numminen 1996, 82.)

Ihminen itse luo oman maailmansa ja sen keskipisteeksi minäkäsityksen. Minäkäsitys kehittyy menneiden ja nykyisten kokemusten pohjalta, mutta sen kehittymiseen vaikuttaa myös yksilön henkilökohtaiset merkitykset. Yksilö siis antaa kaikille kokemuksilleen tiettyjä arvovaroja. (Aho 1996, 27–28.)

Lapsen fyysinen minäkuva muodostuu siitä millaisena lapsi itsensä kokee, ja kuinka hän hyväksyy itsensä ja omat toimintamahdollisuutensa. Sosiaalinen minäkuva kertoo siitä kuinka lapsi kokee oman ympäristönsä ja sen suhteen itseensä. Lapsen sosiaalisen minäkuvan muodostamiseen vaikuttavia tekijöitä ovat ympäristöstä sekä läheisiltä tuleva hyväksyntä ja kannustus. Lapsen psykologisen minän kehitys alkaa jo heti syntymän jälkeen vuorovaikutuksessa vanhemman/vanhempien kanssa. Lapsen psykologinen minä kehittyy varhaislapsuudessa kehontuntemuksen ja kielenkehityksen myötä. (Numminen 1996, 82.)

3.3 Itsetunto

Itsetunto on yksilön henkilökohtainen arvio omista kyvyistä, arvosta ja onnistumisesta. Itsetunnon katsotaan sisältävän kolme aluetta: Itsetietoisuuden, joka on neutraalia itsensä havaitsemista, itsetuntemuksen, joka kuvaa yksilön tietoisuutta heikkouksista ja vahvuuksista sekä itsearvostuksen eli sen miten arvokkaana yksilö itseään pitää. (Aho 1996, 10.)

Itsetunnon syntyminen on persoonallisuuden kehityksen rikkain tapahtuma. Itsetunto liitetään läheisesti minäkäsitykseen ja se onkin osa sitä. (Himberg ym. 2000, 73.)

Itsetuntoon kuuluu oleellisena osana käsitys itsestä. Se on meillä jokaisella erilainen, meidän sisäinen äänemme voi olla kannustava ja motivoiva tai sitten lannistava. Lapsi imee ympäristöstään viestejä ja muodostaa niiden perusteella kuvaa itsestään. (Jarasto & Sinervo 2000, 77.)

Toinen itsetunnon osatekijä on Jaraston ja Sinervon (2000) mukaan tunteet itseä kohtaan, eli saako lapsi olla onnellinen ja ylpeä itsestään, tyytyväinen suorituksiinsa. Kulttuurissamme vallitsee käsitys, että oma kehu haisee, mutta hyvään ja terveeseen itsetuntoon kuuluu itsensä arvostaminen ja tärkeänä pitäminen. Osana itsetuntoon kuuluu myös käyttäytyminen eli toiminta. Lapsen tai oman itsensä kannustaminen etenemään pienin askelin, joidenkin itselle vaikeiden ja itsetuntoa kaivertavien asioiden yli, on arkielämän terapiaa ja hyvän itsetunnon rakentamista. (Jarasto & Sinervo 2000, 77–78.)

Itsetunnon kehityksen taustalla voidaan Himbergin ja muiden (2000) mukaan olettaa olevan ne varhaiset tulkinnat, joita lapsi on tehnyt läheistensä suhtautumisesta itseensä. Lapsi, joka on tulkinnut äitinsä antaman hoivan rakkaudeksi, saa itsearvostukselleen vankan pohjan. Yksilön itsetunto ja itseluottamus vahvistuvat onnistumisen kokemusten kautta, joita hän lapsena saa. Terveen itsetunnon kannalta olisi tärkeää, että olisi aikaa puhua lapsen kanssa, perustella ja myös pohtia, mitä saa tehdä ja miten. (Himberg ym. 2000, 73.) Keskeistä lapsen itsetunnon kehityksessä on se, että hänelle muodostuu selkeä kuva omasta itsestään. Hän tajuaa olevansa muista erillinen yksilö, jolla on oikeus tehdä omia ratkaisujaan sekä esittää omia mielipiteitään. Yksilöityminen tapahtuu vuorovaikutuksessa toiseen ihmiseen. (Jarasto & Sinervo 2000, 80.)

Itsetunnolla on suuri vaikutus siihen kuinka paljon yksilö kokee voivansa vaikuttaa omaan elämäänsä ja sen tapahtumiin. Heikon itsetunnon takia yksilö saattaa ajautua avuttomuuteen, luovuttamiseen ja masennukseen. Yksilö voi tuntea itsensä kykenemättömäksi ja hänestä voi tuntua, ettei hänellä ole vaikutusta elämän tapahtumiin ja sen suuntaan. Heikosta itsetunnosta kärsivän yksilön on usein vaikeaa päästää eroon huonommuuden tunteestaan ja sen vuoksi pyrkimys eteenpäin, ja parempaan suuntaan omassa elämässä ei onnistu. (Himberg ym. 2000, 73.)

Suomalainen sanan lasku väittää, ettei kauhalla voi vaatia jos on lusikalla annettu. Itsetunto ei ole muuttumaton vaikka sen perusta luodaankin lapsuudessa. Itsetunto on uusiutuva luonnonvara, johon voi aina vaikuttaa, myös aikuisena. Ihminen voi koko elämänsä ajan saada ja hankkia korjaavia kokemuksia, ja vähitellen ymmärtää, että on osaava yksilö. Vähitellen myönteinen ajattelu itsestä lisääntyy. (Jarasto & Sinervo 2000, 81.)

3.4 Tunteet osana lapsen kehitystä

Sosioemotionaaliseen kehitykseen sisältyy tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettelu, jotka ovat tunteiden tunnistamista, nimeämistä, ilmaisemista ja hallitsemista sekä toisten kuuntelemista ja auttamista. Tunteiden avulla luomme itsellemme meitä koskettavista tilanteista erilaisia aistimuksia, mielikuvia. (Numminen 2005, 172.)

Muodostamiaan mielikuvia lapsi pystyy käsittelemään omissa leikeissään liikkumisen ja ajattelun avulla. Hän voi käydä läpi erilaisia tunteita ja tarkastella, miltä he hänen kehossaan tuntuvat. Lasten kanssa tunteiden läpikäyntiä ja tarkastelua, voidaan tehdä ilmaisemalla tunteita ensin liikkeillä ja liikkuen. Liikkuminen ja kehon käyttö kokonaisvaltaisesti tunteiden ilmaisussa, on lapselle luonnollista. (Numminen 2005, 176.)

Tunteet ovat pienen lapsen persoonallisuuden ja sosioemotionaalisen kehityksen keskeinen tekijä. Tunteet voivat olla joko synnynnäisiä tai opittuja reaktioita. Tunteiden ilmaisuun ja hallintaan suuresti vaikuttava tekijä on ympäristö, jossa lapsi elää. Lapsi kulttuuritaustastaan johtuen joko pyrkii peittämään tai osoittamaan tunteita hyväksyttävällä tavalla. (Numminen 1996, 85–86.) Omien tunteiden hallinta ja empatiakyky luovat hyvän perustan lapsen vuorovaikutustaitojen kehitykselle. Lapset omaksuvat leikeissään tunteiden näyttösääntöjä; Milloin on soveliaista näyttää tunteensa ja milloin ei. (Numminen 2005, 183.)

Yhteisen tekemisen ja ryhmätoiminnan kautta lapsille kehittyvä me-henki, antaa mahdollisuuden oppia käsittelemään myös muiden tunteita. Se ohjaa kuuntelemaan toisia ja toimimaan sovitulla tavalla yhteisen edun mukaisesti. Toisesta välittämistään lapset osoittavat toisilleen kaulailemalla tai lähettämällä toisilleen tunneviestejä. Se, että ryhmän jäsenet ovat keskenään erilaisia, kehittää lapsen vuorovaikutustaitoja. (Numminen 2005, 184.)

Erilaisuuden huomaaminen auttaa lapsia luomaan erilaisia lähestymistapoja, ja ymmärtämään myös toisten tunteita ja tapoja käsitellä asioita. Oman ja toisten erilaisuuden ymmärtämisen ja hyväksymisen kautta ryhmän koheesio eli me-henki kehittyy ja ryhmän jäsenten väliset suhteet syventyvät. Lapselle ryhmään kuuluminen, ryhmätoiminta ja ennen kaikkea ryhmässä tekeminen ovat pääasioita. (Numminen 2005, 184.)

4 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS

Numminen (1996) toteaa, että varhaislapsuudessa liikunnalla on kaksi tavoitetta: oppia liikkumaan ja oppia liikunnan avulla. Oikein suunnitellun ja ohjatun liikunnan avulla lapsi oppii tuntemaan oman vartalonsa ja sen osat sekä näiden käytön, eli motoriset perustaidot, joiden avulla hän pystyy selviämään jokapäiväisen elämän vaatimuksista. (Numminen 1996, 11.)

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan vartalon ja sen osien toiminnallisia muutoksia. Lapsen motorinen kehitys etenee kokonaisvaltaisuudesta eriytyneisyyteen. Kokonaisvaltaisuudella tarkoitetaan sitä kuinka vastasyntynyt reagoi ympäristön tuottamiin ärsykkeisiin koko vartalollaan, kaikkia raajojaan käyttämällä. Vartalon ja sen osien liikkeiden eriytyminen tapahtuu vähitellen siten, että lapsi pyrkii tarkoituksenmukaisesti säätelemään oman vartalonsa liikkeitä ja asentoja tavoitellessaan jotakin. (Numminen 1996, 22.)

Lapsen motorinen kehitys vartalossa tapahtuu päästä jalkoihin ja keskustasta ääriosiin. Lapsella kehittyy ensin hallinta pään ja hartiasseudun liikkeisiin, ja vasta myöhemmin pitkän kehitysprosessin jälkeen varpaiden liikkeisiin. Vartalon liikkeistä ensin kehittyy taivutus eteen – ja taaksepäin, jonka jälkeen raajojen kehitys jatkuu vähitellen vartaloa lähinnä olevista osista edeten ääriosiin, kuten sormiin ja varpaisiin. (Numminen 1996, 23.)

Motorista kehitystä voidaan kuvailla säännönmukaiseksi, sillä motorinen kehitys saavuttaa eri vaiheet yleensä tietyssä järjestyksessä. Tosin joillakin lapsilla järjestys motoristen taitojen kehityksessä voi muuttua tai joitakin vaiheita voi jäädä kokonaan pois. Motoristen taitojen kehittymisessä voi olla suuria eroja siinä, minkä ikäisenä lapset kunkin motorisen kehityksen vaiheen saavuttavat, eikä siirtyminen tasolta toiselle ole aina selvärajaista. (Autio 1995, 53.)

Lapsi on luonnostaan innostunut ja harjoittaa motoriikkaansa oma-aloitteisesti jo pienestä pitäen. Harjoittelusta huolimatta motoriikan kehitys vaatii liikkeisiin tarvittavien osa-alueiden kypsymistä. Lapsen tulisi antaa kehittyä rauhassa ja saavuttaa vaadittava kypsyystaso uuden motorisen taidon oppimiselle. (Aaltonen ym. 2005, 126.)

Aution (1995) mukaan motorisen kehityksen jatkuvuudesta huolimatta, voidaan lapsilla havaita erilaisia valmius – ja herkkyysskausia, joiden aikana jonkin motorisen taidon tai toiminnon oppiminen on helpompaa. Jos taito jää valmius – tai herkkyysskaudella oppimatta, tuottaa sen oppiminen myöhemmin enemmän vaikeuksia ja työtä. (Autio 1995, 53.)

6-7 -vuoden ikään ajoittuu herkkyysskausi, jolloin liikuntataitoja harjoitellaan leikkien avulla. Ikäkauden liikunnallisten ominaisuuksien oppiminen painottuu nopeuden, tasapainon sekä liikkuvuuden harjoitteluun. (Miettinen 1999, 14–16.) Liikkeiden harjoittelun myötä muotoutuu vähitellen liikemuisti. Liikemuistin kehittymisen kannalta liikunnan tulee olla mahdollisimman monipuolista (Rehunen 1997, 273). Lapsen luonnetta hallitsee luontainen innokkuus ja sosiaalisuus, joten ryhmässä liikkuminen ja kilpaileminen koetaan mielekkääksi. Motorinen kehitys on nopeaa lapsen luontaisen leikin ja liikunnan tarpeen vuoksi. Liikunnan oppimisen motivaatiota tukee vankkumaton pyrkimys uuden taidon kokemiseen ja oppimiseen. (Zimmer 2001, 63.)

4.1 Perusliikkumistaidot

Karvosen (2000) mukaan perusliikkumistaidot voidaan jakaa kolmeen luokkaan: Tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot. Tasapainotaitojen (dynaamisen ja staattisen) kehittymiseen tulee kiinnittää paljon huomiota.

Tasapainotaidot pitävät sisällään sen kuinka lapsi kykenee liikkeessä ja paikallaan pitämään tasapainonsa erilaisia toimintoja suorittaessaan. Liikkumistaidot ovat niitä taitoja, joiden avulla lapsi siirtyy ja liikkuu paikasta toiseen. Käsittelytaitoihin (karkea- ja hienomotoriikka) kuuluu se kuinka lapsi kykenee erilaisia esineitä ja välineitä käsittelemään, sekä se kuinka tarkkaa ja täsmällistä esineiden käsittely on. (Karvonen 2000, 34.)

Tasapainotaidot pitävät sisällään staattisen ja dynaamisen tasapainon. Staattinen tasapaino eli paikallaan tapahtuva tarkoittaa sitä, että lapsi on paikallaan tietyssä asennossa, esimerkiksi koukistus ja ojennus. Hallitessaan staattiset tasapainotaidot lapsi kykenee, esimerkiksi seisomaan polvet koukussa tai ojentamaan itsensä pitkäksi ilman kaatumista. Dynaaminen tasapaino eli liikkeessä tapahtuva tarkoittaa, että lapsi liikkueessaan pyrkii pitämään tasapainoaan yllä, esimerkiksi pyöriessään tai kieriessään lattialla. Dynaamiset tasapainotaidot kehittyvät staattisten taitojen pohjalta, kun lapsi alkaa käyttämään paikalla osaamia taitoja liikkeen suuntaamiseen jotakin kohti. (Numminen 1996, 26.)

Nummisen (1996) mukaan taitoja joiden avulla lapsi liikkuu paikasta toiseen, kutsutaan liikkumistaidoiksi. Tällaisia taitoja ovat kävely, juoksu, hyppy, kiipeäminen jne. Liikkumistaidot ovat säännönmukaisia ja kehittyvät lapsilla samassa järjestyksessä. (Numminen 1996, 26.)

Nummisen (1996) toteaa käsittelytaitojen kehittymisen edellyttävän lapselta havaitsemis- ja motoristen toimintojen yhteistyötä. Käsittelytaidot voidaan jakaa kahteen ryhmään: Karkeamotorisiin ja hienomotorisiin. Lapselle kehittyy ensin karkea motoriikka eli lapsi oppii hallitsemaan suuria lihaksiaan ja oppii liikkeiden perusmallit. Karkeamotoriikan avulla lapsi kykenee käsittelemään erilaisia esineitä, välineitä ja telineitä, joko itse riippuen, työntäen tai vetäen. Karkeamotorisiin taitoihin kuuluvat myös muun muassa vieritys, heitto, kiinniotto, potku, kuljetus jne. Näiden taitojen oppimisen avulla lapsi kykenee harjaannuttamaan toimintaansa ja kehittämään samalla pohjaa

hienomotoristen taitojen oppimiselle. Hienomotoriikan kehittyessä Himbergin (2000) mukaan lapsi alkaa hallita esimerkiksi silmän ja käden lihaksia ja niiden yhteistoimintaa. Hienomotoriikan kehittämisen avulla lapsi kykenee tuomaan suorituksiinsa tarkkuutta ja täsmällisyyttä. Perustaitojen oppiminen luo perustan erilaisten lajitaitojen oppimiselle. (Numminen 1996, 24, 26–31: Himberg ym. 2000, 35.)

4.2 Koordinaatiokyvyt

Koordinaatiokyvyillä tarkoitetaan Karvosen ja muiden (2003) mukaan liikkeiden ohjaamiseen ja sopeuttamiseen liittyviä tekijöitä. Keskeisiä koordinaatiokykyjä ovat reaktiokyky, suuntautumiskyky, tasapainokyky, joka luokitellaan myös motorisiin perustaitoihin sekä rytmittämiskykyyn. (Karvonen ym. 2003, 47.)

Reaktiokyvyllä tarkoitetaan kykyä reagoida nopeasti ympäristöstä tuleviin ärsykkeisiin. Reaktiokyvyn harjaannuttaminen lisää lasten ketteryyttä, nopeutta ja tilannetajua. Lapsi oppii käsittelemään vastaanottamiaan ärsykeitä ja muuttamaan omaa toimintaansa nopeasti. Reaktiokyvyn avulla lapsi oppii suojelemaan myös itseään ja kehoaan mahdollisilta vaaratilanteilta. Esimerkiksi ohjaajan huudosta väistämään palloa, ettei se osu häntä kasvoihin. (Karvonen ym. 2003, 47.)

Suuntautumiskyky tarkoittaa kykyä muuttaa kehon tai sen osien suuntaa tilassa mahdollisimman nopeasti ja tarkasti. Liikkeen suorittaminen eri tasoissa vaatii suuntautumiskykyä. Rytmittämiskyky liittyy liikkeen ajoittamiseen. Musiikin seuraaminen sekä ajassa että tilassa vaatii rytmistä tarkkuutta, nopeuden ja voiman herkkää säätelyä. Tasapainokyvyn kehittyessä lapsi oppii käyttämään liikkumisessaan hyväksi erilaisia välineitä. Lapsi oppii esimerkiksi ajamaan polkupyörällä. (Karvonen ym. 2003, 47 : Zimmer 2002, 62.)

Perusliikuntataidot, koordinaatiokyky ja laaja liikevalikoima luovat pohjan monipuolisten lajitaitojen oppimiselle ja liikuntaharrastuksille. Niiden kehittyminen edellyttää sekä moninaisia vapaita liikkumismahdollisuuksia että yksilöllistä ohjausta. (Karvonen 2003, 47.)

4.3 Motoriikan kehityksen perustapahtumat

Ensimmäisten elinkuukausiensa aikana lapsi elää, niin sanottua koko kehon/"massaliikehdinnän" aikaa. Pieni vastasyntynyt liikkuu kokonaisvaltaisesti, esimerkiksi kauhoo käsillään ja sätkii jaloillaan. Liikkeet tapahtuvat kaikissa kehon nivelissä samanaikaisesti. Vähitellen lapsi, pieni vauva siirtyy motorisessa kehityksessään ensimmäisten koordinoitujen liikesarjojen tavoitteluun. Ensimmäisen elinvuotensa aikana lapsi alkaa nousemaan pystyasentoon vähitellen pään kohottamisen ja lattialla kääntymisen kautta. Istuma-asennon kehittymisen kautta lapsi vähitellen pyrkii nousemaan seisomaan tuetusti ja lopulta ilman tukea. (Karvonen ym. 2003, 45.)

Karvosen ja muiden (2003) mukaan lapsi kehittää liikkumistaan koko ajan pystyasentoon nousemisen rinnalla. Taidot joita lapsi pystyasentoon noustessaan tarvitsee luovat pohjan myös liikkeelle lähtemiseen. Selälleen ja vatsalleen kääntymisen kautta lapsi oppii ryömimään, jonka jälkeen taito konttaamiseen kehittyy. Konttaamisen kautta lapsi alkaa harjoittaa taitoaan nousta seisomaan ja sitä kautta kehittyy kävely ensin tuen avulla ja lopulta ilman. (Karvonen ym. 2003, 45.)

Neljän ensimmäisen ikävuotensa aikana lapsi oppii monia erilaisia liikunnan perusmuotoja. Opittuaan kävelemään lapsi kykenee kehittämään taitojaan aikaisempaa monipuolisemmin. Lapsi oppii muun muassa juoksemaan

kierimään, kiipeämään, roikkumaan, heilumaan, hyppäämään, heittämään, vetämään, työntämään, tasapainoilemaan jne. Tässä ikävaiheessa yksittäisten taitojen kehittäminen on tärkeää, jotta lapsi oppii hallitsemaan liikkumisen perusmuodot yksittäin ja sitä kautta on valmis yhdistelemään erilaisia taitoja. (Karvonen ym. 2003, 45.)

5 LAPSUUS JA LIIKUNTA

Varhaislapsuudessa liikunnalla on kaksi tavoitetta: Oppia liikkumaan ja oppia liikunnan avulla (Numminen 1996, 11).

Liikkuminen on iloa. Se on ajattelun ja tuntemisen ilmaisua, itsensä koettelua, oppimista, jäljittelyä, teatteria, sirkusta, mörköä, lohikäärmettä; Se on maailman kokemisen seikkailua. Rajoja sille asettaa vain katselijan mielikuvitus. Kokonaisvaltaisen liikkumisen tunne on riemukas tapahtuma, jossa lapsi on suorassa yhteydessä itseensä. (Karvonen & Pirttimaa 1986, 6.)

Hyvät olosuhteet mahdollistavat sen, että liikkuvasta lapsesta kasvaa liikkuva aikuinen. Lapselle täytyy tarjota runsaasti mahdollisuuksia kokeilemiseen ja etsimiseen. Liikuntakasvatuksen ei tule tarjota vain lapsiryhmän parhaimmille mahdollisuuksia omien kykyjensä harjoittamiseen ja näyttämiseen vaan sen tulee yhä enemmän houkutella, tukea ja kasvattaa myös heikoimmin kehittyneitä lapsia – lapsia, joilla on vaikeuksia mm. hahmottamisessa, keskittymisessä ja liikkumisessa yleensä. Näin liikuntakasvatus tuottaa kaikille lapsille liikkumisen ja oppimisen iloa. (Karvonen 2000, 5.)

Lapsuus on ”liikuttavaa” aikaa. Lapsuudessa liikunnalla on erityisen suuri merkitys ja rooli, varsinkin 2-6 vuoden ikää voidaan sanoa suunnattoman toiminta- ja liikkumistarpeen, jatkuvan löytämisen, tutkimisen ja kokeilun

ajaksi. Lapsi löytää itsensä ja maailman liikkumisen kautta sekä omaksuu ympäristöä kehollaan ja aisteillaan. (Zimmer 2002, 13.) Jokainen lapsi oppii omalla tavallaan. Oppimistyylin lisäksi oppimisprosessiin vaikuttavat lapsen tunteet ja itsetunto. Liikunnan avulla lapsi oppii oman itsensä tuntemisen lisäksi suuntia, etäisyyksiä, käsitteitä, rajoja, sijaintia, kokoja, määriä, muotoja, värejä jne., jotka ovat kielellisen ja matemaattisen opiskelun perusteita. (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2005, 25.)

Liikunnassa opitaan kehon hahmottamista, vahvistetaan kehon oikean ja vasemman puoliskon yhteistyötä, silmä-käsikoordinaatiota sekä ajallisten ja rytmillisten rakenteiden tunnistamista. Liikunnassa kehittää sosiaalisia taitoja, ongelmanratkaisukykyä, tiimityöskentelyä ja työskentelyä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. (Rintala ym. 2005, 25.)

5.1 Kasvatus liikunnan keinoin

Puhun työssäni lapsen kehityksen tukemista liikunnan avulla. Liikunnan avulla kasvattamisesta käytän termiä liikuntakasvatusta. Liikuntakasvatuksen määrittelen Renate Zimmerin (2002) määritelmän mukaan:

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan ohjattua, säännöllistä, ennakoon suunniteltuja liikunta-aikoja ("voimistelu- tai jumppatunteja"), joissa annetaan sijaa myös lasten ideoille ja kiinnostuksen kohteille. Liikuntakasvatus ei pelkästään tähtää motorisen kehityksen tukemiseen, vaan se käsittää lapsen emotionaalisenä, sosiaalisena, henkisenä ja fyysisenä kokonaisuutena ja pyrkii liikunnalla tukemaan lapsen kokonaiskehitystä. (Zimmer 2002, 117.)

Avaan Zimmerin (2002) liikuntakasvatuksen kuvauksessa esille nousevat määritelmät, omien käytännöissä muodostuneiden ajatusten ja Vaajakosken Kuohun lastenliikunnan käytänteiden kautta. Liikuntakasvatuksen yhteydessä

tarkoitan ohjatulla sitä, että liikuntatuokio on aikuisen (ohjaajan tai kasvattajan) lapsille vetämää toimintaa. Ohjattu tilanne, on aikuisen vetämä, mutta kuitenkin lapsille suunnattu ja lasten tarpeista lähtevä. Käytän työssäni termejä kasvattaja ja ohjaaja, joilla molemmilla tarkoitan lapsen kasvusta ja kehityksessä vastuussa olevia aikuisia. Työssäni keskityn tarkastelemaan lapsen kehitystä yhteydessä liikuntaan ja näin ollen työni kasvattajan ja ohjaajan roolit liittyvät vahvasti liikuntatuokioiden vetämiseen.

Liikuntakasvatusta määritellään säännöllisenä ja ennakoon suunniteltuna liikunta-aikana/-tuokiona. Käsittelen myöhemmin työssäni liikuntatuokioiden suunnittelua ja toteutusta. Käyn läpi kaiken oleellisen tuokioiden suunnitteluun liittyvän. Liikuntatuokiolla tarkoitan säännöllistä eli esimerkiksi kerran viikossa olevaa liikuntahetkeä. Liikuntatuokio voi sijoittua sekä päivähoito että koulumaailmaan, mutta työssäni pyrin sijoittamaan liikuntatuokiot lasten vapaa-ajalle ja harrastustoimintaan. Sijoittaessani liikuntatuokiot osaksi lasten vapaa-ajan toimintaan, ei ohjaajan tai kasvattajan enää tarvitse olla varhaiskasvatuksen ammattilaisia, vaan heidän ammatillisuutensa pohjautuu esimerkiksi erilaisiin liikunnankoulutuksiin tai kokemukseen ja kiinnostukseen lasten kanssa toimimisesta.

Liikunnalla on niin koulu- ja päivähoitomaailmassa kuin vapaa-ajan harrastustoiminnassakin, yleisesti arvostettu asema ja näin ollen optimaaliset edellytykset lapsen kasvuprosessin tukemiseen. Se edellyttää harkittuihin valintoihin perustuvaa liikunnan opetus- ja ohjaustoimintaa, jossa ensisijaisena on lapsi ja hänen kokonaisvaltainen hyvinvointinsa. Liikuntakasvatus, joka pyrkii lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiseen edellyttää myös ohjaajalta vastuunottoa omista valinnoista ja ratkaisuista, sillä niillä on myöhemmin oma vaikutuksensa lapsen motoriseen, sosioemotionaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen. (Hakala 1999, 96–97.)

Lastenliikunnanohjaajat näkevät lapsessa liikkumisen ilon. Lapselle maailman kokeminen ja ymmärtäminen edellyttävät jatkuvaa liikettä, koskettamista,

tuntemista, erottelemista ja kokonaisuuden hahmottamista. Lapselle liike ja omilla käsillä tekeminen ovat luonnollisia oppimisvälineitä. Liikunnanohjaajien tulee osata antaa lapsille mahdollisuuksia toteuttaa itseään ja toimia oivaltavana yksilönä, oppijana. Liikunta on lapselle oppimisen väline, ja kuten kaikki muukin oppiminen, myös oppiminen liikunnassa tapahtuu jokaisella lapsella omaan tahtiin. (Autio & Kaski 2005, 41.)

Liikuntakasvatuksessa lapsella tulee olla mahdollisuus kokea ja nähdä liikunnan laajat mahdollisuudet ilman pakottamista ja painostusta. Vuosisuunnitelmassa ja toteutuksessa tulee näkyä liikunnan monipuolisuus, vuoden ajat, eri olosuhteiden ja eri elementtien käyttö. Jokaiselle lapselle pitäisi löytyä jotakin mielenkiintoista ja uutta haastetta liikuntakasvatussuunnitelmasta. (Autio 1995, 25.)

5.2 Liikuntatuokioiden suunnittelu ja toteutus

Zimmerin (2002) mukaan liikuntakasvatuksen tulisi pohjimmiltaan virittäytyä lasten kiinnostusten kohteiden, tarpeiden ja kykyjen mukaisesti. Lapsia pitäisi rohkaista toimimaan, mutta ei kuitenkaan vaatimalla heiltä liikaa. Tarjonnan pitäisi vastata lasten suunnatonta liikkumistarvetta ja antaa mahdollisuudet paineiden purkamiseen. (Zimmer 2002, 122.) Lasten liikunnassa onnistuneen toiminnan perustana on suunnitelmallisuus. Liikuntakasvatuksen suunnittelun tulisi pohjautua lasten liikuntataitojen havainnoinnille ja lasten tarpeille. Hyvin suunniteltu tuokio on varmasti tarkoituksenmukainen, tehokas ja lapselle hyödyllinen. (Autio 1995, 312.)

Autio (1995) toteaa, että liikunnan tulee tavoittaa jokaisen lapsen, niin erityisryhmien, hitaammin kehittyvän ja oppivan lapsen kuin normaalistikin kehittyvän lapsen tarpeet. Motoriikaltaan huonosti kehittyneet, näkö- ja kuulovammaiset, heikkolahjaiset, monenlaisissa vaikeuksissa eläneet ja

kiusatut lapset tarvitsevat ohjattua liikuntaa ainakin yhtä perustellusti kuin terveet lapset. (Autio 1995, 25.)

Lastenliikuntatuokioita suunnitellessa on hyvä laatia suunnitelma koko toimintakaudelle, esimerkiksi kevät- ja syyskausi. Kokonaissuunnitelman tarkoituksena on jäntevöittää liikuntaryhmän toimintaa. Suunnitelmaa tehtäessä hahmottuu helpommin kokonaisuus ja sille tarkoituksen mukainen toiminta. Kokonaissuunnitelman tekemisessä on hyvä kiinnittää huomiota muutamiin keskeisiin asioihin. Yksittäiset liikuntatuokiot tulisi sijoittaa kokonaissuunnitelmaan siten, että toiminnoissa edetään helpommasta vaativampaan. Etenemällä näin syntyy liikuntatuokioille selkeä jatkumo, ja edellisellä kerralla opitun harjoittelua voidaan seuraavalla kerralla jatkaa. Tätä kautta lapsen oppiminen ja kehittyminen liikunnallisissa taidoissa on varmempaa. (Itkonen & Pietilä 1998, 13.)

Kokonaissuunnitelmassa on tärkeää huomioida mahdolliset juhlat ja esiintymiset, koska myös ne osaltaan asettavat toiminnalle suunnan ja tavoitteita. Kokonaissuunnitelma kannattaa lähettää lasten mukana kotiin, koska sen mukana kotiin kulkeutuu tietoa tulevasta toiminnasta ja tapahtumista. Kokonaissuunnitelma on myös tapa pitää yhteyttä lasten vanhempiin. Kokonaissuunnitelman lisäksi jokainen yksittäinen tuokio tulee suunnitella etukäteen. Suunnitelmat ovat tärkeitä liikuntatuokion jatkuvuuden ja johdonmukaisuuden sekä niiden onnistumisen kannalta. Hyvistä suunnitelmista huolimatta on kuitenkin varsinkin pienten lasten liikunnassa hyvä muistaa muutama keskeinen tekijä. (Itkonen & Pietilä 1998, 13–14.)

Lasten liikunnalle tehtävien suunnitelmien tulee olla joustavia, koska lasten kanssa toimiessa tilanteet muuttuvat nopeasti ja suunnitelman noudattaminen ei aina onnistu. Liikuntatuokioissa on tärkeää suunnitelmasta huolimatta jättää tilaa lapsen omalle aktiivisuudelle. Ohjaajan pitäisi pystyä muuttamaan toimintaansa lapsilta saatujen ideoiden, esitysten ja toiveiden mukaan. Pienten lasten parissa esitettäviin ideoihin, ohjaajan tulisi tarttua heti, koska

hetken päästä tai seuraavalla tuokiolla idea voi olla jo ”väljähtynyt”. Lastenliikunnalle vaikeuksia asettaa myös ohjattavan ryhmän sisäinen ikäjakauma. Ohjaajan tulee pystyä soveltamaan suunnitelmaansa eri-ikäisille ja tasoisille lapsille. Liikuntatuokiosuunnitelma pitää sisällään sen, mitä lasten kanssa tuokion aika tehdään, touhutaan ja leikitään. Ennalta tehty suunnitelma takaa motivoivan ja yksityiskohtaisen ohjelman. Suunnitelma helpottaa myös ohjaajan työtä, koska valmiiksi jäsennetty toiminta, auttaa tarvittavien tilojen ja välineiden etukäteisjärjestelyissä. (Itkonen & Pietilä 1998, 13–14.)

Lasten liikuntatuokiot muodostuvat alkuvalmisteluista (verryttelystä), toimintaosasta ja lopetuksesta. Alkuvalmistelut sisältävät lapsen tulon tuokiotilaan ja tuokion aloituksen, jossa on tärkeää huomioida jokainen paikallaolija. Varsinkin pienille lapsille on tärkeää, että tuokiot alkavat ja loppuvat samalla tavoin joka kerta, se kasvattaa lapsen turvallisuuden tunnetta ja luottamusta itseensä, kun tietää osaavansa jonkun jutun. Tuokion aloituksen jälkeen yleensä leikitään jokin leikki, joka virittää lapset tuokion teemaan ja antaa heille mahdollisuuden purkaa ylimääräistä energiaa. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 101.)

Tuokion toimintaosa sisältää varsinaisen teemaan suunnitellun toiminnan, kuten esimerkiksi temppuradan, pelin tai taitoharjoitteen. Tuokion toimintaosassa on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että jokainen lapsi saa osaltaan onnistumisen elämyksiä. Liikuntatuokion lopetuksena voi toimia rentoutus, jokin rauhallinen leikki tai jokin ryhmän oma mukava juttu, kuten yhteinen laulu tai loru. Liikuntatuokion lopetus on hyvä mahdollisuus ohjaajalle keskustella lasten kanssa heidän kokemuksistaan ja tuntemuksistaan, siitä, mikä heistä oli mukavaa, mikä jännittävää, vaikeaa jne. Tuokion lopetus antaa ohjaajalle myös aikaa kerätä lapsilta ideoita ja toiveita. (Karvonen ym. 2003, 101.)

5.3 Lasten liikuntakasvatuksen tavoitteet

Olen ohjauskokemukseni myötä huomannut, että liikuntakasvatuksen suunnittelussa niin kokonaissuunnitelmaa kuin yksittäisen tuokion suunnitelmaa tehtäessä on ohjaajan tärkeää asettaa suunniteltavalle toiminnalle tavoitteet. Ohjaajan tulee sisäistää ajatus, että kaikella toiminnalla tulee olla jokin tavoite tai tarkoitus. Lasten liikunnan suunnittelussa ei voi vain tukeutua ajatukseen, että tehdään jotain vain tekemisen ilosta.

Liikuntakasvatuksen tavoitteet koostuvat liikunnallisista kyvyistä ja taidoista, terveydellisistä tekijöistä, sosiaalisesta kehityksestä sekä hyvästä itsetunnosta. (Autio 1995) Tavoitteita mietittäessä on tärkeää ottaa huomioon lasten iät, joille toimintaa ja tavoitteita suunnitellaan. Pienten lasten kohdalla tavoitteet voivat ja saavatkin olla hyvin pieniä ja yksikertaisia. Esimerkiksi kolmivuotiaiden ryhmässä voidaan toiminnalle asettaa tavoitteeksi se, että kaikki oppivat roikkumaan tai kiipeämään puolapuilla. Liikunnallisten kykyjen ja taitojen osalta tavoitteena liikuntakasvatuksessa on auttaa lasta omaksumaan monipuolisia liikunnallisia taitoja. Monipuolisiin liikuntataitoihin ja niiden harjoittamiseen sisältyvät muun muassa kehon hallinta, rytmi, perusliikkeet, mielikuvat ja luovuus sekä turvallisuus. (Autio 1995, 27–31.)

Kehon hallinta vaikuttaa lapsen kykyyn suoriutua erilaisista liikkeistä ja siihen kuinka lapsi liikkuessaan kehoaan käyttää. Kehon hallinnan kautta lapsi oppii kuuntelemaan ”kehonsa ääniä” ja tuntemaan kehonsa liikkeet. Maan vetovoiman vastustaminen ja liikkeiden ilmavuus lähtevät liikkeelle kehon hallinnasta. Lapsi, joka liikkuu sulavasti ja kauniisti, omaa hyvän rytmitajun. Rytminen liikkuminen sisältää liikkeitä, joissa näkyvät säännöllisyys ja ennakointi. Rytmitaju on tärkeä osa liikuntaa ja esiintymistä. (Autio 1995, 28.)

Perusliikkeet ovat käytännön taitoja, niihin luokitellaan muun muassa käveleminen, konttaaminen, kiipeäminen ja juokseminen. Perusliikkeet lapset

oppivat yleensä samassa järjestyksessä, mutta kehitys perusliikkeestä seuraavan vie aikaa hyvin yksilöllisesti. Perusliikkeiden oppimisesta voidaan erotella kolme päävaihetta: Karkean hallinnan vaiheen, jossa lapsi oppii liikkeen peruskaavan. Liikkeet eivät nivelly yhteen sujuvasti, liikerytmi on väärä ja liikeala vaadittua suurempi. Taloudellisen hallinnan vaiheen, joka edellyttää, että liikettä on toistettu useita kertoja. Liikkeen toistamisen kautta lapsella jäävät pois turhat myötäliikkeet, liikkeen tekeminen muuttuu taloudellisemmaksi ja suoritus helpottuu. Vakiintumisen ja mukautumisen vaiheen, jossa lukuisten toistojen kautta liikkeen varmuus, nopeus ja tarkkuus lisääntyvät. (Autio 1995, 29–30.) Vasta opittuaan monipuolisesti perusliikkeitä lapsella on edellytyksiä oppia erilaisia lajitaitoja (Pulli 2001, 53).

Monipuolisiin liikuntataitojen harjoittamiseen kuuluvat mielikuvat ja luovuus sekä turvallisuus. Mielikuvat ja luovuus rikastuttavat lapsen liikunnallisia kokemuksia, ne antavat mahdollisuuksia hahmottaa perusliikkeitä erilaisissa tilanteissa. Leikin ja mielikuvien avulla perusliikkeet saavat myös uusia muotoja. Turvallisuus on tärkeä muistaa osana varsinkin pienten lasten liikuntaa, mutta turvallisuutta ei saa kuitenkaan kokea esteenä liikuntatuokioiden suunnittelulle. Ohjaajan tulee valvoa lasten turvallisuutta, ennakoida mahdolliset vaaratilanteet ja poistaa vahinkoa aiheuttavat esineet ja asiat. (Autio 1995, 31.)

Liikuntakasvatuksessa Autio (1995) asettaa terveydellisiksi tavoitteiksi sen, että liikunnan tulee tarjota lapselle mahdollisuus kohottaa fyysistä kuntoa omien edellytystensä ja tarpeidensa mukaan. Ohjaajan tulee suunnitella liikuntatuokioista monipuolisia ja tuokioiden tulee sisältää osio, jossa lapsella on mahdollisuus kehittää omaa fyysistä kuntoaan. Fyysisiin kuntotekijöihin kuuluvat voima, kestävyys, liikkuvuus ja nopeus sekä taitotekijät kuten tasapaino, rytmi ja reaktiokyky. Pienet lapset eivät tietoisesti pyri oman fyysisen kuntonsa kehittämiseen, mutta se tapahtuu tiedostamatta heille luonnollisilla tavoilla, kuten esimerkiksi erilaisissa hippaleikeissä. (Autio 1995, 32.)

Liikuntakasvatuksen sosiaalisen kehityksen tavoitteeksi Autio (1995) asettaa sen, että liikunnan tulee täyttää sosiaalisen kehityksen ja eettisen käsityksen vaatimukset. Liikuntatuokioiden tulee tarjota lapselle mahdollisuus sosiaaliselle kasvulle. Lapsen tulee oppia ymmärtämään ja sisäistämään oman osallistumisensa, yhteistyön ja toisten hyväksymisen merkitys. Liikuntaa tukee lapsen eettisyyden kehittymistä, lapsi oppii vähitellen tiedostamaan kuinka toisia kohtaan käyttäytyään, ja oman käytöksensä vaikutuksen toisiin. (Autio 1995, 33–34.)

Liikuntakasvatuksen tavoitteeksi tulisi asettaa lapsen itsetunnon kehitys. Lapsen tulee saada kehittää itsetuntoaan monipuolisten liikuntakokemusten kautta. Ohjaajan tulee suunnittelussaan ottaa huomioon se, että toiminta tarjoaa jokaiselle lapselle mahdollisuuksia onnistumisen elämyksiin ja sitä kautta itsetunnon tasapainoiseen kehittämiseen. (Autio 1995, 35–36.)

Kun liikuntakasvatukselle asetetaan tavoitteita, on tärkeää muistaa, että liikuntatuokion tärkeimpänä tavoitteena voidaan pitää sitä, että lapsi saa ohjausta kehittyäkseen liikkujana. Liikuntatuokioiden tavoitteena on motivoida lasta liikkumaan myös muina aikoina, sekä ulkona että sisällä. (Pulli 2001, 55.)

5.4 Liikuntatuokioiden arviointi ja havainnointi

Arviointi on keskeinen oppimisprosessin osa. Mielestäni jokaisen lasten liikunnan kanssa työskentelevän tulee havainnoida lapsen liikkumisen määrää ja laatua sekä seurata lapsen taitojen kehittymistä niin motorisilla kuin sosiaalisilla alueilla. Ohjaajan tulee lasten ja heidän taitojensa kehittymisen lisäksi seurata oman toimintansa kehittymistä ja sen vaikutusta lasten toimintaan.

Kun lasten kokonaisvaltaista kehittymistä arvioidaan pitkän ajan kuluessa, voidaan lasten välillä havaita suuria yksilöiden välisiä eroja. Jos joku kehityksen osa-alue on lapsella kehittynyt muita heikommin, tulee ohjaajan ottaa se huomioon liikuntakasvatuksen suunnittelussa. Hyvin usein lapsen puutteelliset motoriset taidot johtuvat vain vähäisistä liikunnan kokemuksista. Siinä tapauksessa ohjaajan tulee kannustaa lasta harjoittelemaan, antamalla hänelle runsaasti aikaa sekä monipuolisia mahdollisuuksia harjoitella kyseistä taitoa tai tehtävää. Toistojen myötä taidot harjaantuvat ja lapsi voi saavuttaa muiden samanikäisten taitotason. (Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset 2005, 21.)

Lasten motorisia perustaitoja havainnoitaessa huomio on tärkeä kiinnittää siihen, kuinka monipuolisesti lapset hallitsevat motoriset perusliikkeet ja kuinka he pystyvät liikkumaan eri tilanteissa. Lapsille voidaan järjestää erilaisia ratoja, joihin sisällytetään taitoja mittaavia osioita. Lasten taitoja voidaan helposti myös tarkkailla leikkien yhteydessä. (Karvonen ym. 2003, 105.) Havainnoin tavoitteena on auttaa lasta kehittymään tasapainoiseksi ja monipuoliseksi liikkujaksi, jotta lapsi pystyy selviämään tulevaisuudessa erilaisista liikunnallisista haasteista. Lapsia täytyy ohjata monipuolistamaan liikkumistaan, tarjoamalla heille mahdollisuuksia erilaisten liikkeiden ja liikkumistapojen harjoitteluun. (Sherborne 1993, 61.)

Ohjaajan tulee tarkkailla lapsia ja heidän taitojensa kehittymistä jokaisella liikuntakerralla/-tuokiolla. Huolellisen havainnoinnin avulla ohjaaja oppii tulkitsemaan lapsen viestejä, ja siten arvioimaan, milloin toiminta on aika vaihtaa toiseen (Sherborne 1993, 62). Lasten kehittyessä ohjaaja pystyy tekemiensä havaintojen pohjalta muokkaamaan tekemiään tuokiosuunnitelmia. Tuokiosuunnitelmien muokkaamisella ohjaaja pystyy pitämään harjoittelun ja liikuntatuokiot mielekkäinä sekä jatkuvina kokonaisuuksina. Lasten oppiminen ei aina tapahdu suunnitellusti, joten havaintojen tekeminen on elintärkeää monipuolisen ja mielekkään harjoittelun muodostamiseksi.

Arvioinnin sekä havainnoinnin helpottumiseksi ohjaajan kannattaa tehdä tuokion jälkeen lyhyet muistiinpanot suunnitelman toteutumisesta, onnistumisesta ja siitä mihin jäätiin ja mistä seuraavalla kerralla jatketaan. Olen itse huomannut toimiessani ohjaajana, että muistiinpanojen avulla on ohjaajana helppo pysyä mukana lasten taitojen kehittämisessä ja kiinnittää ajoissa huomiota niihin, joiden taidot eivät muiden tahdissa kehity.

Arvioidessaan lasten toimintaa, ohjaajan tulee ottaa huomioon myös oman toimintansa ja ohjaustyylin vaikutus lasten oppimiseen ja taitojen kehittymiseen. Mielestäni ohjaajan on erityisen tärkeää, osata arvioida itseään ja kyetä muuttamaan omia toimintatapojaan, silloin kun ne eivät toimi tai saa aikaan haluttuja tuloksia. Ohjauksessa tulee ottaa huomioon myös lasten yksilölliset tavat oppia ja sisäistää uusia asioita. Mielestäni ohjaajan on tärkeää osata, tulkita lapsia ja heidän käyttäytymistään, ja pystyä muuttamaan omia toimintatapojaan lasten yksilöllisten tarpeiden mukaan.

6 LEIKKI, OSA LAPSUUTTA

Leikki on osa lapsuutta. Lapsi kantaa leikin lahjaa mukanaan kaikkialla, myös liikuntatuokioilla. Leikin ja sen merkityksen lapselle tuon esiin työssäni, koska leikin välttäminen lastenliikunnassa on mahdotonta. Liikkuminen ja leikki ovat hyvin kiinteässä yhteydessä varhaislapsuudessa, pieni lapsi luo jo liikkumisestaan leikin. Kuten liikunnalla myös leikillä on vaikutus lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Leikki on tehokas väline oppimisen edistämiseen. Leikkiin sisältyy iloa, riemua ja jännitystä, ja tällaiseen toimintaa yleensä kaikki lapset haluavat osallistua. Leikki kehittää lasten taitoja perusliikkeissä, koska leikit yleensä sisältävät juoksemista, kävelemistä, hyppäämistä jne. (Karvonen ym. 2003, 137–138.)

Leikki sisältää lukemattomia mahdollisuuksia tutkimiseen, kokemiseen ja asioiden käsittelemiseen. Leikillä lapsi kehittää omaa tietopohjaansa, sekä tunne- että vuorovaikutustaitoja. (Autio & Kaski 2005, 44.) Leikkiessä lapsi yhdistää kaikki kehitykselleen tärkeät piirteet liikkumisen, tunteet, ajattelun ja sosiaaliset suhteet. Leikkiessään lapsi on aktiivinen ja tavoitteellinen, mutta lapsi ei kuitenkaan leiki kehittääkseen itseään vaan siksi, että saa siitä itselleen tyydytystä, huvia ja iloa. (Autio 1995, 15.)

Leikki ja liikunta kulkevat lasten elämässä käsi kädessä. On vaikeaa kuvitella paikalleen pysähtynyttä liikuntaleikkiä tai lastenliikuntaa ilman leikkiä. Kun liikunta ja leikki yhdistetään, saattavat monet yhdistelmää vähätellä, mutta leikki motivoi lapsia oppimaan ja motorinen kehitys tapahtuu suurelta osin leikin avulla. (Autio 1995, 17.) Autio ja Kaski (2005) analysoivat ja määrittelevät, mitä lasten leikki on. He jaottelevat leikin seitsemään osaan: Leikki on oppimismenetelmä eikä oppimistuote, sisäisesti motivoitunutta, vapaasti valittua, toimintaa, turvallista, leikki tuo iloa ja leikissä on uusia mahdollisuuksia. (Autio & Kaski 2005, 42.)

Kun Autio ja Kaski (2005) määrittelevät, että leikki on oppimismenetelmä eikä oppimistuote, he tarkoittavat sitä, että leikin kautta lapsi oppii arkielämän tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Hän oppi ottamaan toiset huomioon ja toisaalta pitämään myös puolensa. Leikissä lapsi voi kokea negatiivisia asioita, joiden käsittelyn kautta lapsi oppii soveltamaan taitojaan samankaltaisiin tilanteisiin todellisessa elämässä. (Autio & Kaski 2005, 42.)

Leikki on sisäisesti motivoitunutta, se ei sisällä sosiaalisia paineita eikä se ole ulkoapäin ohjautuvaa. Lapsi nauttii osallisuudestaan, mutta on samalla kiinnostunut leikin henkisistä ja sosiaalisista haasteista. Leikki on vapaasti valittua ja sidottu jokaisen omaan tahtoon. Aikuinen saa ohjailla lasten leikkiä, mutta leikin on pysyttävä ohjailusta huolimatta lapsikeskeisenä. Leikissä lapsen ajatukset huomioidaan ja päätöksenteko leikin suhteen pysyy lapsilla. Leikki on toimintaa, joka on kiinteästi sidottu leikkijöihin. Leikkiin

osallistuminen voi olla henkistä, tunnepainotteista tai fyysistä sitoutumista. Leikkiin sitoutumisessa on oleellista se, että lapsi saa mahdollisuuden olla toimiva osallistuja sekä päätöksenteossa kuin toiminnan suunnittelussakin. Leikkiin sitoutumisen kautta lapsi saa myös mahdollisuuden kantaa vastuuta toiminnasta. (Autio & Kaski 2005, 42–43.)

Leikki tuo lapselle iloa, mutta ollakseen hauskaa leikin täytyy olla turvallista niin yhteistyö- kuin tunnepuolellakin. Leikissä ei saa olla kiusaamista, pilkkaamista tai keskinäistä kilpailua ja vertailua. Luottamus toisiin leikkijöihin ja olosuhteisiin luovat lapselle turvallisen ympäristön ja mahdollisuuden oppimiselle. Leikissä on uusia mahdollisuuksia, leikki antaa lapselle luvan tutkia ympäristöä ja sen tuomia mahdollisuuksia. Leikkiin motivoitunut lapsi tietää nopeasti, että hänellä on leikissään mahdollisuus kaikkeen. Lapselle leikki tarjoaa mahdollisuuksia uuden luomiseen. (Autio & Kaski 2005, 43–44.)

Hintikan (2009) mukaan leikissä lapsen osaaminen on täysin erilaista kuin, esimerkiksi jonkin suorituksen osaamisessa. Leikissä lapsi siirtyy tilaan, jossa hän voi toimia itsenäisesti. Leikissään lapsi voi olla kauppias tai äiti, hän osaa ajaa autoa ja lentää kuuhun. Aikuisen silmin lapsen toiminta ja asioiden tekeminen leikeissä, voivat näyttää osaamattomalle ja väärin toteutetulle, mutta lapsi itse kuvittelee osaavansa asiat oikein, ja se riittää hänelle. Psykologian klassikko L. S. Vygotsky on sanonut, että lapsi on leikissä itseään päätty pidempi. Leikissä lapsi työstää asioita, jotka ovat hänelle sillä hetkellä tärkeitä ja ajankohtaisia. Lapsi kykenee leikin kautta käsittelemään suuria ja vaikeitakin asioita. Leikki luo lapselle turvallisen ja suojatun tilan, sekä antaa mahdollisuuden tunteiden purkamiseen todellisuuden ulkopuolella. (Hintikka 2009, 149–150.)

Leikillä on vaikutus lapsen kognitiiviseen kehitykseen, se kehittää lapsen ajattelua ja havaintotoimintoja. Se on lapsen ajattelutoimintaa. Lapsi erittelee omia kokemuksiaan ja niiden välistä yhteyttä. Hän oppii leikeissään ymmärtämään syy-seuraussuhteita ja toiminnasta muodostuvia erilaisia

ketjuja. Leikissä asiat tapahtuvat samassa järjestyksessä kuin todellisuudessakin. Esimerkiksi leikissään lapsi leipoo pullaa, ensin hän tekee taikinan, sitten muotoilee pullat ja lopulta paistaa ne uunissa, toimintaketju on samanlainen kuin todellisessa elämässä. (Aaltonen ym. 2005, 214.)

Leikeissään lapsi kehittää suunnitelmallisuuttaan. Suurimman osan ajastaan leikkiessään lapset käyttävät leikin suunnitteluun ja järjestelyyn. Leikkiessään lapset jatkuvasti muotoilevat leikkiä, ja kehittävät kielellistä osaamistaan ilmaisemalla omia ajatuksiaan niin itselleen kuin muillekin leikkijöille. Leikki kehittää myös lapsen muistia. (Aaltonen ym. 2005, 214.)

Ryhmäleikeissä kukin lapsista tuo mukanaan oman kokemuksensa asioista ja erilaisista toimintavoista. Jokainen lapsista tulee erilaisesta perheestä, tavoiltaan erilaisista kodeista, jotka tuovatkin leikkiin hyvin erilaisia näkemyksiä. Saadessaan tietoa erilaisista toimintatavoista lapsilla on mahdollisuus laajentaa ja monipuolistaa omaa kokemustaustaansa. (Aaltonen ym. 2005, 214.)

Leikillä on kognitiivisen kehityksen lisäksi vaikutus sosioemotionaaliseen kehitykseen. Aaltonen ja muut (2005) toteavat, että leikki on lapsen persoonallisuuden kehityksen ja minäkuvan muodostumisen kannalta tärkeää. Lapsi oppii asioita leikkimällä ja tekee leikkiessään havaintoja itsestään. Leikkiessään lapsi tutkii ympäristöään ja kokeilee erilaisia asioita, leikkiessään lapsi voi kokea sekä onnistumia että pettymyksiä, joiden kautta hän saa tietoa omasta osaamisestaan, taidoistaan ja vahvuuksistaan, kuten myös siitä, mitä ei hallitse. (Aaltonen ym. 2005, 214–215.)

Leikeissään lapsi kykenee käsittelemään tunteitaan. Leikissä kohdatessaan toisia leikkijöitä, lapsi saa kokemuksia omien tunteidensa ja toimintansa vaikutuksesta muihin. Leikissä lapsi kykenee kontrolloimaan itseään ja käyttäytymistään paremmin kuin todellisessa elämässä. Aaltosen ja muiden

(2005) mukaan lapselle leikki on luonnollinen tapa toimia ja ilmaista itseään. Lapsi tarvitsee kaipaamaan leikkiinsä sosiaalisia kontakteja, ja yleensä ikäistensä seuraa. Lapsen leikki on monipuolisempaa toisen lapsen kuin aikuisen läsnä ollessa. (Aaltonen ym. 2005, 214–216.)

7 LAPSIKESKEINEN KASVATUS

Lapsikeskeisen kasvatuksen perinteestä löytyy monia erilaisia painotuksia ja ihanteita, jotka ovat vaihdelleet alueen, ajan ja yhteiskunnallisten muutosten mukana. Näkemykset lasten kasvattamisesta ovat muuttuneet, uusien sukupolvien tuomien kasvatustieteen värikkyiden ja yhteiskunnallisten suuntausten myötä. Lapsikeskeisyyttä ei ole helppo luonnehtia yksiselitteisesti, kasvatustieteen ajattelussa vallitsevien erilaisten korostusten vuoksi.

Lapsikeskeisellä kasvatuksella tarkoitetaan hyvin yleisellä tasolla kasvatusta, joka tapahtuu lasta vastuullisesti kunnioittaen. Se sisältää vanhempien tai ohjaajan luontaiseen auktoriteettiin pohjautuvaa turvallisuutta, toimintojen valvontaa, suoritusodotuksia mutta myös lämpöä ja lasta aktiivisesti kuuntelevaa suhtautumista. Lapsikeskeisen ajattelun mukaan kasvattajan on tunnettava lapsuuden kehitysvaiheet, mutta myös kasvatettavansa yksilönä! koen lapsikeskeisyyden sopivan työhöni ja sen liikunnalliseen suuntaan paremmin kuin lapsilähtöisyyden käsitteen.

7.1 Lapsikeskeisen kasvatuksen historiaa

Lapsen kehityksen ja kasvatuksen asiantuntijat ovat tarkastelleet lapsen yksilöllisyyttä jo vuosisatojen ajan. Tutkijat ovat tuoneet esille lapsen ajattelun

ja maailmankuvan ainutkertaisuuden, ja korostaneet yhä lisääntyvissä määrin varhaisvuosien merkitystä lapsen kehitykselle yksilönä.

Lapsikeskeisellä kasvatuksella tarkoitetaan hyvin yleisellä tasolla kasvatusta, joka tapahtuu lasta vastuullisesti kunnioittaen. Hytönen (1997) kuvaa, että lapsikeskeisyys kasvatuksessa on lapsesta käsin lähtemisen pedagogiikkaa. Lapsikeskeisen kasvatustajattelen pohjana on yksilöllisyyden kunnioittamisen ja yksilöiden välisen tasa-arvon ihanne; Jokainen lapsi hyväksytään sellaisena kuin hän on, eikä lasta pyritä sovittamaan mihinkään ennalta määrättyyn standardimuottiin. (Hytönen 1997, 9,14.)

Lapsikeskeisen kasvatuksen teoriasta voidaan erottaa Hytösen (1997) mukaan kolme erilaista linjaa; Aktiivisuuspedagogit, vapauspedagogit ja sosiaalipedagogit. Linjojen pitäminen erossa toisistaan on vaikeaa, mutta ne hahmottamalla, lapsikeskeisen kasvatuksen yleiskuvan muodostaminen on selvempää. (Hytönen 1997, 11.)

Aktiivisuuspedagogit halusivat korvata kouluissa vallitsevan lapsen vastaanottavaa omaksumista oppilaiden omatoimisuudella ja aktiivisuudella. Oppiminen hahmottuu oppilaille erityisesti konkreettisen ja aktiivisen toiminnan kautta. Friedrich Fröbelin katsotaan edustaneen aktiivisuuspedagogista suuntautumista. (Hytönen 1997, 11.)

Vapauspedagogit vaativat Hytösen (1997) mukaan, entistä suurempaa lapsen kunnioittamista ja entistä laajempaa toimintavapautta sekä liikkumatilaa lapselle. Lapsesta pyrittiin kehittämään itsenäinen, autonominen yksilö. Lapselle haluttiin vapaus liikkua ja toimia oma-aloitteisesti häntä kiinnostavien asioiden parissa. Rousseau on tämän ajatussuunnan edustaja. (Hytönen 1997, 11.)

Jean Jacques Rousseau (1712–1778) ajattelua kasvatuksesta voidaan pitää lähtökohtana lapsikeskeisen ajattelun syntymiselle. Rousseau korostaa lapsuuden ainutkertaisuutta ja lapsen yksilöllisyyttä ja pitää lapsuutta arvona sinänsä. Lapsuutta ei hänen mukaansa saa uhrata tulevaisuuden vuoksi aikuisten tarpeisiin vetoamalla, jonka seurauksena lapsi joutuisi omaksumaan asioita ilman luonnollista kiinnostusta. Rousseauin ajattelun keskeisiä teemoja ovat lapsen itseohjautuvuus ja sisäinen kehitysjärjestelmä. Lapsissa on sisäsyntyisiä toimintaa ohjaavia voimia, jotka ohjaavat hänen kehitystään oikeaan suuntaan, jolleivät aikuiset aseta kehitykselle esteitä ja rajoituksia. Itseohjautuvan kasvun seurauksena lapsi saavuttaa Rousseauin mukaan monipuolisen persoonallisuuden kehittymisen. Rousseauin mukaan kasvatustapahtumien keskipisteeksi on nostettava lapsi eikä tieto sellaisenaan. Lapsi ei Rousseauin mukaan voi saada tietoa ajattelun välityksellä, vaan tiedonhankinta edellyttää monimuotoisia henkilökohtaisia kokemuksia. Lapsi hankkii tietonsa välittömällä havainnoilla hänelle luonnollisissa tilanteissa. (Hytönen 2007, 15–17, 23.)

Sosiaalipedagogit korostivat Hytösen (1997) mukaan kasvatuksessa toiminnan ja oppimisen sosiaalisia näkökohtia. Tällaisen toiminnan katsottiin kehittävän oppilaiden tunne-elämää, yhteistyökykyä ja yhteisöllisyyden tunnetta. John Deweytä (1859–1952) pidetään sosiaalipedagogisen suuntauksen edustajana. Yhdysvalloista alkunsa vuoden 1900 tienoilla saanut Deweyn progressiivinen pedagogiikka halusi luoda entistä vapaamman ja oppilaskeskeisemmän koulun. Deweyn opeissa muodostavat sosiaali- ja aktiivisuuspedagogiikka yhtenäisen kokonaisuuden. (Hytönen 1997, 11, 19.)

Hytösen (1997) mukaan John Deweyn perusajatuksena oli näkemys siitä, että oppimistapahtumassa ovat tärkeintä oppivan yksilön omat kokemukset. Opettajan oli oltava syvällisesti perehtynyt oppilaidensa kykyihin, tarpeisiin ja aikaisempiin kokemuksiin, jotta pedagogiikan suuntauksen mukainen opetus toteutuisi. Deweyn kuitenkin kritisoi sellaista lapsikeskeistä toimintamallia, jossa kasvattaja vetäytyy opetustilanteissa taustalle ja jättää lapset keskenään työskentelemään. Deweytä hämmästytti lapsikeskeisyyden tulkinta, jonka

mukaan aikuinen vetäytyy vastuusta ja antaa lapsen toimia omien mieltymystensä parissa. (Hytönen 1997, 21–22.)

7.2 Näkemyksiä lapsikeskeisyyteen

Lapsikeskeinen kasvatus nostaa lapsuuden omalaatuisuuden ja ainutkertaisuuden ansiokkaasti esiin. Lapsikeskeisyys kirkastaa käsitteenä jokaisen lapsen arvoa ja vahvistaa näin kasvatuksen eettistä ulottuvuutta. Kasvattajan on tunnettava lapsuuden kehitysvaiheet, mutta myös kasvatettavansa yksilönä, voidakseen pohjata toimintansa lapsikeskeisyyteen. Opetettavat asiat on esitettävä tavalla, jonka lapset voivat ymmärtää ja joka kiinnostaa heitä. Lapsikeskeinen kasvatus on kiinnittänyt huomion siihen, että todellinen kasvatus tapahtuu kokemuksen kautta. Kasvatuksellinen kokemus on sosiaalinen vuorovaikutustapahtuma, ihmisten välistä kanssakäymistä ja keskustelua. Kokemukset syntyvät aktiivisessa toiminnassa, lapset tarvitsevatkin elämäänsä paljon monipuolista toimintaa: leikkiä, työtä, liikuntaa. (Hytönen 2007, 13–19.)

Pirkko Niiranen (1993) on käsitellyt lapsikeskeisyyttä arkitiedon ja oppimiskäsitysten kautta. Niirasen esittelemän pullo-lasi-teoriaksi nimetyn määritelmän pohjana on mielikuva, jossa aikuinen on pullo ja lapsi on lasi. Teorian avulla Niiranen kuvaa käsityksiä lapsesta ja aikuisen lapsen välisistä suhteista kasvatustapahtumassa. (Niiranen 1993, 14.)

Ensimmäisessä määritelmässä pullo on täynnä aikuisen tietämystä ja lasi on tyhjä. Aikuinen täyttää lasin omalla tietämyksellään. Toisen käsityksen mukaan pullo on edelleen täysi ja lasi tyhjä. Toisin kuin edellisessä mallissa, tässä lasi täyttyy itsestään, kuin taikuudesta. Tämä käsitys olettaakin, että lapsi omaksuu asioita itsestään. Kolmannessa pullo on melko täysi ja lasi tyhjä. Tässä käsityksessä lasi täytetään puolilleen ja molemmat täyttyvät veden kuplimisen ansiosta. Käsitys kuvaa sen, että aikuinen ja lapsi oppivat

molemmat jotain uutta työskennellessään yhdessä. Ensimmäisessä mallissa lapsi nähdään passiivisena ja toiminnan kohteena. Toinen käsitys kuvaa lapsen tapaa oppia itsestään. Toinen kuvaus sisältääkin piirteitä niin sanotusta vapaasta kasvatuksesta. Kolmas kuvaus käsittelee lasta ja oppimista konstruktivisen oppimiskäsityksen kautta. Tämän mukaan lapsella on omia kokemuksia ja mielikuvia sekä tietoa. (Niiranen 1993, 14.)

Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan kasvattajalla on tärkeä tehtävä tarkkaavaisuuden suuntaajana ja uteliaisuuden virittäjänä. Hän on kanssaoppija, ohjaaja, avustaja, valmentaja ja tukija. Konstruktivismin mukaan lapsi ei ole uutta oppiessaan "tabula rasa" (tyhjä taulu), vaan hänellä on aikaisemmista tiedoista, taidoista ja asenteista muovautunut kognitiivinen rakenne, joka toimii perustana uuden tiedon käsittelylle ja tulkinnalle. Oppiessaan lapsi rakentaa jatkuvasti omaa käsitystään ympäröivästä maailmastaan. (Kurki & Mäki-Komsi 1996, Kognitiivinen näkemys oppimiseen.)

7.3 Lapsikeskeisen kasvatus – kasvatustavoitteet

Juhani Hytösen (1993) mukaan lapsikeskeistä kasvatusteoriaa on kuvattu "vahvaksi metodeiltaan, mutta heikoksi tavoitteiltaan". Lapsikeskeisen kasvatuksen tavoitteena on lapselle opetettavien sisältöjen määrittelemisen sijaan lasta ympäristöön suhteuttavien sisältöjen määrittely. Lapsikeskeisen kasvatuksen käyttämät tavoitteet voidaan Hytösen (1993) mukaan ryhmitellä kolmeen ryhmään; Lapsen sisäinen kiinnostus, lapsen itseilmaisu ja lapsen riippumattomuus. Lapsen sisäisen kiinnostuksen – tavoitteella pyritään ruokkimaan lapsen luonnollista innostuneisuutta ja uteliaisuutta. Lapsen oppiminen pyritään käynnistämään sisäisen kiinnostuksen kautta, lapselle luonnollisin tavoin kuten toiminnan, leikin ja tutkimisen kautta. (Hytönen 1993, 25.)

Lapsen itseilmaisun – tavoitteen kautta pyritään kehittämään lapsen ymmärrystä itsestään, ja omasta ainutkertaisuudestaan. Lasta ohjataan suuntaan, jossa hän ymmärtää itsensä tärkeyden ja tuo itseään esiin, vaikka on erilainen kuin muut. Ymmärtää itsensä ja muiden erilaisuuden. Lapsen riippumattomuuden – tavoitteella ohjataan lasta niin, että hän kykenee muodostamaan mielipiteitä ja tekemään itsenäisiä päätelmiä. Lasta ohjataan, jotta hän voi toimia aikuisesta riippumattomasti ja oppisi oivaltamisen kautta. (Hytönen 1993, 25.)

7.4 Lapsikeskeisyys ja liikunta

Lasten liikunnassa ohjaajan toiminnalla on merkitys sille, millaiseksi lasten asema ryhmässä muodostuu. Jokaisen lapsen tulisi kokea olonsa ryhmässä turvalliseksi ja hyväksytyksi. Ohjaajan tulee korostaa ryhmässä lasten tasa-arvoisuutta, ketään ei kiusata tai syrjitä eikä kukaan lapsista saa tuntea tulevansa kohdelluksi huonommin kuin muut. (Itkonen & Pietilä 1998, 19.)

Ohjaajan on tärkeää kunnioittaa lasten omaa aktiivisuutta. Lapset tekevät jatkuvasti erilaisia ehdotuksia ja aloitteita, joiden tulisi vaikuttaa toimintaan tai edes saada aikaan joitain muutoksia. Liikuntatuokioita ei saa suunnitella niin tiukasti ettei lasten kuulemiselle tai leikeille jää aikaa. Toiminnan tarkoituksena ei ole jatkuvasti sulkea lasten suita. Liikuntatuokioiden suunnittelussa ohjaajan on tärkeää ottaa huomioon myös se kuinka lapset voivat osallistua toiminnan toteuttamiseen ja järjestelyyn. Lapsille ei liikuntatuokioita järjestellessä kannata aina tehdä kaikkea valmiiksi, koska järjestelyssä ja tilojen käytössä voi jättää joskus tilaa myös lasten ajatuksille ja ideoille. (Itkonen & Pietilä 1998, 19.)

Liikunnassa lapsi pitäisi rohkaista toimimaan, mutta ei kuitenkaan niin, että heiltä vaaditaan liikoja. Liikunnan tulisi tarjota lapselle mahdollisuudet energian purkamiseen ja itseilmaisuun. Liikuntatuokioiden aikana pitäisi pyrkiä

välttämään esimerkiksi jonottamista välineille. Ohjaajan tulee suunnitella toiminta siten, että se on etenevää ja turhia pysähdyksiä tai taukoja ei tule. Jotta lapsen luonnollinen uteliaisuus ja tutkimisen halu tulisivat tyydytettyä, liikuntatuokioiden tulisi tarjota silloin tällöin myös jotain yllätyksellistä ja odottamatonta. Yllätysmomenttina voi toimia esimerkiksi jokin arkimateriaali aivan uudella tavalla merkityksessä ja käyttötarkoituksessa. (Zimmer 2002, 122.)

Lapsikeskeisen kasvatuksen perusajatuksia voi kiteyttää seuraavasti:

- *Kasvattaja kunnioittaa lapsen yksilöllisyyttä*
- *Kasvattaja suunnittelee ja rakentaa kasvatuskäytännöt lasten yksilöllisyyden tarpeiden mukaisesti*
- *Kasvattaja uskoo lapsen omaehtoiseen haluun ja kykyyn oppia ja kasvaa*
- *Kasvattaja mahdollistaa lapsen omaehtoisen oppimisprosessin toteutumisen*
- *Kasvatusprosessin tavoitteet, sisällöt ja menetelmät lähtevät lapsesta*
- *Leikki on lapsen omaehtoisen oppimisen luontaisin ilmenemismuoto*

(Hujala, Puroila, Parrila-Haapakoski & Nivala 1998, 58–59.)

Lapsikeskeisen kasvatuksen perusajatuksia on helppo toteuttaa lasten liikunnassa ja ohjaajien tulisi ottaa ne huomioon jo toiminnan suunnittelun vaiheessa. Liikunnassa on lapsikeskeisyyden kannalta hyvä muistaa, että sen ohjaaminen on kaksisuuntainen tapahtuma ohjaajan ja lasten välillä, jossa oppivat molemmat osapuolet. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 46.)

Lapsikeskeisen ajattelun kannalta on tärkeää korostaa yhteistyötä ohjaajan ja lasten välillä niin toiminnan suunnittelussa kuin toteutuksessakin. Lasten innostuksen urheilla ja liikkua on tultava omasta halusta ja innostuksesta eikä halusta miellyttää ohjaajaa. Yhteistyö lasten ja ohjaajan välillä lapsikeskeisessä liikunnassa, kehittää ja opettaa lapsia asettamaan itselleen tavoitteita, sekä ponnistelemaan niiden saavuttamiseksi. Lapsikeskeisessä liikunnassa tarvitaan paljon luovuutta ja ennakkoluulottomuutta, jonka lähtökohtana on aina oltava urheilevan ja liikkuvan lapsen paras! (Karvinen ym. 1991, 47–49.)

8 POHDINTA

Olen opinnäytetyölläni pyrkinyt kokoamaan mahdollisimman kattavan kuvan lapsen kehityksestä teoriassa ja pyrkinyt liittämään lapsen kehityksen osa-alueet ja liikunnan yhteen. Työssäni nostan esiin lapsikeskeisyyden eri osa-alueilla niin liikunnassa yleensä kuin myös liikuntatuokioiden suunnittelussa ja ohjaamisessa. Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt tuomaan esille sitä kuinka tärkeää liikunnan tuomat positiiviset kokemukset ja liikunta yleensä ovat lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Yleensä korostetaan liikunnan tärkeyttä lapsen motoriselle kehitykselle ja unohdetaan muut kehityksen osa-alueet. Liikkuessaan lapsi tutkii maailmaa koko kehollaan. Lastenliikunnassa ohjaajan tulee taata lapselle mahdollisuudet monipuoliseen toimintaan ja kokeiluun, jotta lapsen käsitys omasta kehosta paranee ja ajattelu muodostuu syvällisemmäksi monipuolisten virikkeiden ansiosta.

Lapsuus pitää sisällään monia kehityksenvaiheita, joita ei aina muisteta edes ottaa huomioon. Lapsen kehitysvaiheet liittyvät oleellisesti myös liikunnallisten taitojen kehittymiseen ja saattavat jopa vaikuttaa myöhempiin urheiluharrastuksiin. Toimimmeko lapsen lähtökohdista? Annammeko lapselle mahdollisuuden nauttia liikunnasta ja urheilusta? Liikkuvasta lapsesta on

mahdollista kasvattaa liikkuva aikuinen, mutta osaammeko kuitenkin tehdä sitä.

Numminen (1996) toteaa kirjassaan, että oikein ohjatulla ja lapsen kehitysvaiheet huomioonottavalla liikunnalla voidaan tukea lapsen synnynnäistä tarvetta oppia itsestään ja ympäristöstään liikkumalla. Liikuntakasvatuksen keskeisenä tavoitteena voidaan pitää sitä, että lapsi saadaan iloitsemaan ja innostumaan toiminnasta. On tärkeää, että lapsi kokee ja näkee liikunnan laajat mahdollisuudet ilman pakottamista ja painostusta.

Lastenliikunnan ohjaajana on tärkeä tiedostaa omat arvonsa, jotka ohjaavat toimintaa. Ohjaajan arvot vaikuttavat liikuntatuokioiden tavoitteisiin ja niiden asettamiseen. Ohjaajan on tiedostettava arvojensa pohjalta mikä on tärkeintä, uusien taitojen oppiminen vai ilon ja hyvän mielen tuottaminen lapselle liikunnan keinoin.

Oletko koskaan ajatellut, miltä maailma näyttää noin puoli metriä alemmalla? Oletko ajatellut, miten lapsi sinut näkee kun seisot päkiöilläsi ja puhut kovalla äänellä? Asetu lapsen tasolle ja katso maailmaa lapsen silmin. Huomaat kuinka korkealla puolapuut ovat tai kuinka jyrkkä liukumäki onkaan. Pienelle lapselle aikuinenkin on kuin päälle kaatuva Pisan kalteva torni.

Lastenliikunta ja sen ohjaaminen on yllättävän moniulotteinen ja – mutkainen asia. Lastenliikunnassa ohjaajan tulee tiedostaa vastuunsa ja oman toimintansa merkitys. Lastenliikunnassa ohjaajan tulee tuntee oma ryhmänsä, sen taidot ja tarpeet. Ohjaajan täytyy pitää liikuntatuokioiden aikana silmänsä ja korvansa auki. Pitää osata huomata lasten tarpeet, vahvuudet ja heikkoudet, pitää osata tulkita lasta ja astua hetkittäin siihen maailmaan, jossa lapsi elää. Ohjaajan täytyy jatkuvasti osata muokata omaa toimintaansa ja suunnitelmiaan. Täytyy olla valpas, joustava ja ymmärtää puolesta sanasta, mikä on pielessä.

Olen toiminut Vaajakosken Kuohussa lasten liikuntaryhmien ohjaajana vuodesta 2005 lähtien. Olen useiden vuosien ohjaajan ja seuratoimijan kokemuksen kautta, sekä ammatillisen kehittymiseni myötä oppinut tarkastelemaan asioita monipuolisemmin ja nähnyt ongelman siinä, ettei uusilla aloittavilla ohjaajilla ole riittävästi kokemusta ja tietoutta ymmärtää lasta ja monipuolisen liikunnan merkitystä lapsen kehitykselle. Aluksi ohjaajana oli itsekkin vaikea tiedostaa se, mitä lapsi osaa ja mitä kannattaa tehdä, sekä se kuinka lapsi todellisuudessa toimii. Seurassamme uusia ohjaajia pyritään kouluttamaan mahdollisimman nopealla tahdilla ja heille pyritään takaamaan opastusta vanhempien ohjaajien toimesta. Halusin kuitenkin luoda seuraamme perehdyttämisen välineen, jonka avulla lapsen kehitys- ja osaamistason ymmärtäminen helpottuu ja uusi ohjaaja tiedostaa selkeämmin oman roolinsa.

Liikkuva lapsi – Ohjaajan opas on koostettu opinnäytetyöhön kokoamani teorialiedon ja oman henkilökohtaisen osaamiseni sekä kokemuksen pohjalta. Olen poiminut teoriasta jokaiseen ikäryhmään oleellisesti liittyvät tiedot. Työssäni lapsen sosiaalinen ja kognitiivinen kehitys on kirjoitettu yleisellä tasolla, mutta Liikkuva lapsi – Ohjaajan oppaassa eritellään myös näitä kehitysalueita. Opas antaa paljon tietoa lasten tavoista toimia ja luo sitä kautta varmuutta uusien ohjaajien toimintaan ja tekemiseen.

Ohjaajan opas on suunniteltu Vaajakosken Kuohun voimistelujaoston uusia ohjaajia varten. Kuohussa suurin osa uusista aloittavista ohjaajista on iältään noin 16–18 –vuotiaita. Halusin suunnitella Liikkuva lapsi – Ohjaajan oppaan heitä varten. Opas on kirjoitettu kevyellä ja humoristisella kielellä. Kieli on käytännön läheistä ja vetoaa mielestäni 16–18 –vuotiaisiin. Oppaani innostaa mielestäni uusia ohjaajia ja uskon, että valitsemallani kieliasulla se on luetumpi kuin perinteisen kirjakielisen teorialiedon mukaan kirjoitettu.

Liikkuva lapsi – Ohjaajan opas - vihkosien koen onnistuneeksi ja sitä tullaan käyttämään Vaajakosken Kuohun voimistelujaostossa. Vihkosella saavutin

sen, mitä työtä aloittaessani halusin. Sain luotua tiiviin, mutta selkeän ja helppolukuisen paketin niille, jotka lastenliikuntaan eivät ole aikaisemmin perehtyneet. Olen saanut Vaajakosken Kuohun voimistelujaoston puheenjohtajalta Liikkuva lapsi – Ohjaajan oppaaseeni liittyen paljon positiivista palautetta. Hän koki oppaan todella tulleen tarpeeseen. Voimistelujaoston puheenjohtaja kertoi antamassaan suullisessa palautteessa, että tunnistaa ohjaamansa lapset kuvauksistani ja kykenee kytkemään omat kokemuksensa lapsista Liikkuva lapsi – Ohjaajan oppaaseen.

Omassa koulutuksessani keskitytään hyvin pienissä määrin lasten liikuntaan ja sen käsittelemiseen, minkä vuoksi opinnäytetyöni aihe on ollut oman ammatillisen kehittymiseni kannalta tärkeä. Koen sosionomina ja mahdollisesti tulevana päivähoiton työntekijänä tärkeäksi myös lastenliikunnan ja lapsen tukemisen liikunnan keinoin. Opinnäytetyöni aihe on tällä hetkellä ajankohtainen Vaajakosken Kuohussa, koska kuluneen syksyn aikana 3-7 – vuotiaiden ryhmien ohjaajina on aloittanut useita uusia ja kokemattomia 16–18 –vuotiaita tyttöjä. Aihe on myös ajankohtainen, siltä osin, että koko ajan lisääntyvässä määrin mediassa nostetaan esiin nuorten vähäinen liikunnan harrastaminen. Olen vahvasti sitä mieltä, että oikein ohjatun ja todella lapsen tarpeista lähtevän liikunnan avulla, lastenliikunnan ohjaajina voimme kasvattaa liikkuvista lapsista liikkuvia nuoria ja aikuisia.

Olen tyytyväinen opinnäytetyöni pohjalta työstettyyn Liikkuva lapsi – Ohjaajan oppaaseen, sain oppaaseen tärkeän teoriatiedon lisäksi liitettyä tärkeä osan itseäni. Olen ohjannut lapsia pitkään ja saanut luotua itselleni vankan kokemuksen myös ammatillisesti. Olen jo pidemmän aikaa halunnut jakaa kokemustani ja tietämystäni lastenliikunnasta seuramme uusille ohjaajille, ja opinnäytetyö takasikin minulle mahdollisuuden siihen. Ulkoasultaan liitteenä oleva Liikkuva lapsi – Ohjaajan opas on vielä keskeneräinen. En ehtinyt saamaan kaikkia kuvia työtäni varten ja siksi olen liittänyt työhöni vain kaksi kuvaa. Kun Liikkuva lapsi – Ohjaajan opas jaetaan voimistelujaoston

ohjaajille, on se A5 – kokoinen vihkonen, joka on ulkoasultaan värikäs ja 5 – vuotiaan Miljan piirtämillä ”jumpa” kuvilla elävöitetty.

Opinnäytetyön tekeminen oli aluksi hankalaa, mutta loppua kohti mielekkyys ja mielenkiinto työtä kohtaan lisääntyivät. Olen itse erityisen kiinnostunut työskentelystä lasten kanssa liikunnan parissa. Teoriaan perehtyminen oli todella rikastuttavaa ja opinnäytetyötä tehdessäni koin useita oivaltamisen elämyksiä. Omaan paljon tietoa ja taitoja lastenliikunnan kentältä, ja olen tiedostanut oman osaamiseni jo ennen opinnäytetyön aloittamista. Työn tuottamisen prosessi auttoi minua tiedostamaan omat ajatuksiani ja arvojeni, ja sitä kautta opin ymmärtämään omia toimintatapoja paremmin. Nyt koen, että kykenen antamaan itsestäni irti kaiken aikaisempaa helpommin. Opinnäytetyön loppuun asti saattaminen on vaatinut pitkäjänteisyyttä, mutta olen mielestäni saavuttanut tavoitteeni. Jos saisin mahdollisuuden tehdä työni uudestaan, voisin aihetta pidemmälle ja syventäisin teorialtietoa.

Jatkotutkimuksen ja – kehittämisen aiheina näen laajemman lastenliikunnan ohjaamisen, suunnittelun ja toteutuksen tutkimisen. Aiheeni tutkiminen jonkun muun alan näkökulmasta voisi nostaa esille uusia puolia ja kehittämisen kohtia lastenliikunnasta ja sen ohjaamisesta. Lastenliikunnan ohjaukseen löytyy paljon teoria tietoa, mutta vähän tutkimuksia liittyen siihen käytetäänkö teoriassa hyviksi havaittuja menetelmiä käytännössä. Olisikin tarpeellista tutkia esimerkiksi maanlaajuisesti lastenliikunnan ohjauksen ja suunnittelun periaatteita.

On suuri rikkaus saada työskennellä lasten parissa, ja on hienoa jos aikuinen kykenee heittäytymään lapsen maailmaan edes hetkeksi. Kun otat lapsen ja hänen ajatuksensa avoimin mielin vastaan saatat huomaamattasi kokea elämyksen ja löytää jotain, mitä jo kerran luulit kadottaneesi.

LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Sívén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2005. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.

Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Edita.

Aho, S. 2002. Virikkeitä nassikoille. Nuori Suomi ry lasten liikuttajana. Liikuntasosiologian Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto, liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Viitattu 22.9.2009. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-2002892141>.

Arajärvi, T. 1999. Hyvä lapsuus. Vauvasta koululaiseksi. Helsinki: Ajatus Kustannus.

Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: VK-Kustannus.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima.

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mikä merkitys on kuperkeikalla? Jyväskylä: PK-Kustannus.

Himberg, L., Laakso, J., Peltola, R., Näätänen, R. & Vidjeskog, J. 2000. Kehittyvä ihminen. Psykologia 2. Porvoo: WSOY.

Hintikka, M. 2009 Leikki, lapsuuden tärkein asia. Teoksessa Kuningasvuosi. Leikin kulta-aika. Toim. T. Jantunen & R. Lautela. Helsinki: Tammi.

Hujala, E., Puroila, A-M., Parrila-Haapakoski, S. & Nivala, V. 1998. Päivähoidosta varhaiskasvatukseen. Jyväskylä: Varhaiskasvatus 90.

Hytönen, J. 1993. Lapsikeskeisen kasvatuksen ongelmakohtia. Teoksessa Lumiukko auringonkylvyssä. Näkökulmia varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Toim. R. Kauppinen & M. Riihelä. Jyväskylä: Gummerus.

Hytönen, J. 1997. Lapsikeskeinen kasvatus. Juva: WSOY.

Hytönen, J. 2007. Lapsikeskeisen kasvatuksen ydinkysymyksiä. Helsinki: WSOY.

Itkonen, H. & Pietilä, M. 1997. Pallero-Lete – Pienten ja aikuisten liikuntakortisto. Helsinki: Suomen Työväen Urheiluliitto.

Itkonen, H. & Pietilä, M. 1998. Pikku-Lete - Varhaislapsuuden liikuntakortisto. Helsinki: Suomen Työväen Urheiluliitto.

Jarasto, P., & Sinervo, N. 2000. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus.

Karlsson, L. 2006. Lapsitiedosta lasten omaan tietoon ja kulttuuriin. Teoksessa Lapset kertovat. Toim. L. Karlsson. Helsinki: Stakes.

- Karvinen, J., Hiltunen P. & Jääskeläinen L. 1991. Lapsi ja urheilu. Perustietoa liikunnasta ja urheilusta ohjaajille, opettajille ja lasten vanhemmille. Keuruu: Otava.
- Karvonen, P. & Pirttimaa, R. 1986. Liikkumisen ilo. Liikuntakasvatusta alle kouluikäisille lapsille. Mannerheimin lastensuojeluliitto. P-julkaisusarja No 15.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-Kustannus.
- Kurki, M. & Mäki-Komsi, S. 1996. Oppimiseen liittyvien näkemysten kehittyminen. Teoksessa Oppiminen tietokoneavusteisessa oppimisympäristössä. Etäkomu-raportti. Tampereen tekninen korkeakoulu. Viitattu 3.11.2009. <http://matwww.ee.tut.fi/kamu/julkaisut/raportit/oppimi09.htm>
- Lehtinen, E. & Kuusinen, J. 2001. Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY.
- Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2002. Liikunnan salaisuudet 1. Porvoo: WSOY.
- Niiranen, P. 1993. Päivähoidon lapsikäisyyksiä. Teoksessa Lumiukko auringonkylvyssä. Näkökulmia varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Toim. R, Kauppinen & M, Riihelä. Jyväskylä: Gummerus.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-Kustannus.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten Keskus.
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus.
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Keuruu: PK-Kustannus.
- Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Tampere: Tammi.
- Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: PS-Kustannus.
- Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Jyväskylä: Gummerus.
- Sherborne, V. 1993. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta. Yleisopetus, erityisopetus ja esiopetus. Kehitysvammaliitto.
- Sinkkonen, J. (Toim.) 2003. Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY.
- Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-Kirjat.
- Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Viitattu 16.9.2009. www.nuorisuomi.fi/nuori_suomi_materiaalit, varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksset 2005.

LIITTEET

Liite 1. Liikkuva lapsi – Ohjaajan opas. Käyttöohjeet, tee tämä ja pari pientä vinkkiä

Liikkuva lapsi – Ohjaajan opas

Käyttöohjeet, tee tämä ja pari pientä vinkkiä



Tekijä:

Tinja Karinen

Jyväskylän AMK

2009

PITÄÄ SISÄLLÄÄN

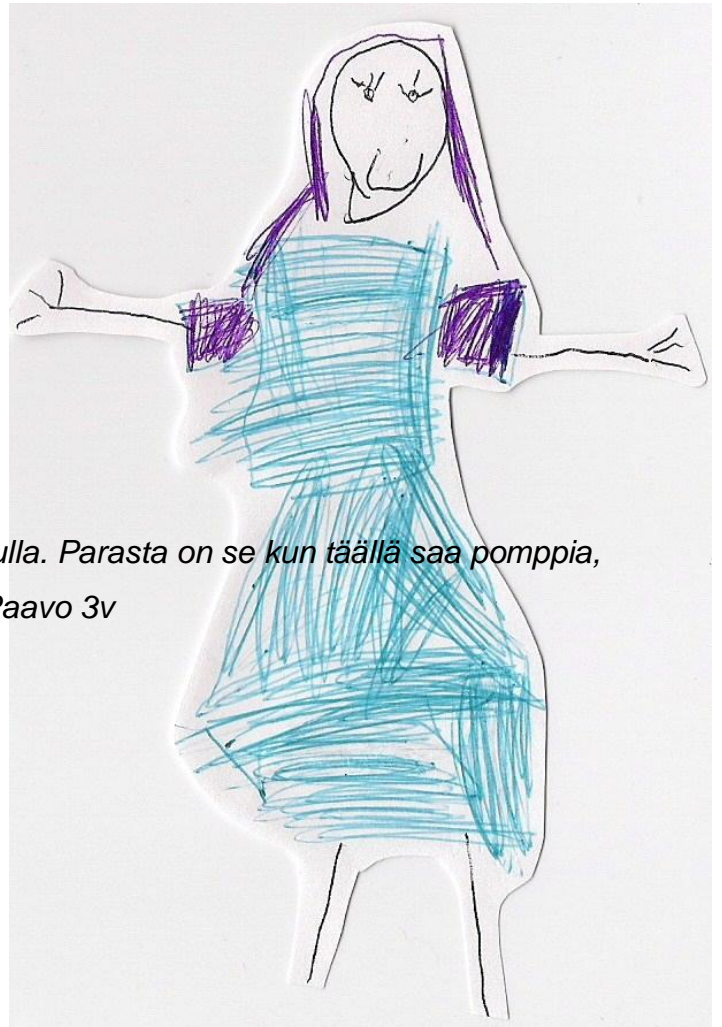
1 LIIKUNTAA LAPSILLE..

2 NÄIN NE TOIMIVAT..

- MAAILMAA VALLOITTAMASSA.. 3-4 – VUOTIAAT
- MIELIKUVITUSMATKAILIJA.. 4-5 – VUOTIAAT
- OSAAN KYLLÄ ITSEKIN, MYRSKY JA PÄIVÄNPAISTE.. 5-6 – VUOTIAAT
- NYT OLEN JO ISO, PIENI KOULULAINEN.. 7 – VUOTIAAT

3 OHJAAJANA OLET..

4 VINKKEJÄ KIRJALLISUUDESTA



"Jumppaan on kiva tulla. Parasta on se kun täällä saa pomppia, kun kotona ei saa." Paavo 3v

Osaat tehdä käärynpyörän, sivulaukan ja pari kuperkeikkaa.

Liukumäen laskeminen tai puolapuille kiipeäminen ei tuota vaikeuksia.

Osaat juosta, heittää, kävellä ja hyppiä.

Osaat ajatella kaveria, sanoa kiitos ja anteeksi jonottaa ja pyöriä ympäri s
ekä samalla kuunnella, ojentaa nilkkaa ja vielä miettiä, mitä kaveri siinä
vieressä tekee. Sinä osaat paljon, paljon sellaista, mitä 3-7 – vuotiaat lapset
eivät osaa. Liikkuva lapsi – Ohjaajan opas on suunnattu 3-7 – vuotiaiden
lasten ohjaajille. Tämä vihkonen perehdyttää sinut ohjaajana liikkuvan lapsen
tärkeimpiin toimintoihin, käyttöohjeisiin ja antaa vinkkejä siitä, kuinka lapsen
toiminnasta saa tasaista ja jatkuvasti kehittyvää.

1 LIIKUNTAA LAPSILLE..

Liikkuminen on lapsille iloa. Se on ajattelun ja tuntemisen ilmaisua, itsensä koettelua, oppimista, jäljittelyä, teatteria, sirkusta, mörköä, lohikäärmettä; Se on maailman kokemisen seikkailua ja rajoja sille asettaa vain katselijan mielikuvitus.

On hyvä tehdä karkea suunnitelma koko kaudelle kerrallaan eli siis kevät- tai syyskaudelle, tämä auttaa hahmottamaan kokonaisuuden paremmin. Kokonaissuunnitelman pohjalta rakennetaan yksittäiset harjoitukset. Muutoksia ja tilanteen mukaan joustamisia tulee aina eteen sekä kesken kauden että kesken yksittäistä tuntiakin. Improvisaatio onkin yksi tärkeimmistä ohjaajan valmiuksista. Harjoitusten/tuokioiden sisältöön vaikuttaa mm. lasten ikä, harjaantuneisuus lajissa, motoriset ym. valmiudet, ryhmän koko, käytettävissä olevat välineet, apuohjaajat jne.

Harjoitukset koostuvat 3-7 – vuotiailla useimmiten erilaisista leikeistä, radoista ja yksinkertaisista harjoitteista. Iän ja taitojen kehittymisen myötä harjoitusten haasteellisuus luonnollisesti yleensä kasvaa. Tärkeä periaate ohjaajalla kuitenkin on, ettei tietystä leikillisyydestä, hassuttelusta ja hauskanpidosta kannata luopua ikinä. Kivaa pitää olla, vaikka haastetta lisättäisiinkin.

Liikuntatuokiosuunnitelma pitää sisällään sen, mitä lasten kanssa tuokion aika tehdään, touhutaan ja leikitään. Ennalta tehty suunnitelma takaa motivoivan ja yksityiskohtaisen ohjelman. Suunnitelma helpottaa myös ohjaajan työtä, koska valmiiksi jäsennetty toiminta, auttaa tarvittavien tilojen ja välineiden etukäteisjärjestelyissä.

Karkea kaava yhden harjoitustunnin suunnitteluun on:

- **Alkulämmittely/-leikki:** Pienillä lapsilla on erityisen tärkeää, että harjoitukset alkaa ja loppuu samalla tavoin joka kerta. Joka kerta toistuvat jutut kasvattaa lapsen turvallisuuden tunnetta ja luottamusta itseensä, kun tietää osaavansa jonkun jutun. Harjoitusten aloituksen jälkeen on hyvä leikkiä jokin leikki, joka virittää lapset harjoituksiin, sen teemaan ja antaa mahdollisuuden purkaa ylimääräistä energiaa.
- **Toimintaosa:** Se sisältää varsinaisen teemaan suunnitellun toiminnan, kuten esimerkiksi temppuradan tai pelin. Tuokion toimintaosassa on tärkeää pyrkiä takaamaan jokaiselle lapselle onnistumisen elämyksiä.
- **Loppuleikit/peli, loppuverryttelyt, harjoituksen lopetusrutiinit:** Lopetuksena harjoituksissa voi toimia rentoutus, rauhallinen leikki tai jokin ryhmän oma mukava juttu, kuten yhteinen laulu tai loru. Harjoitusten lopetus on hyvä mahdollisuus keskustella lasten kanssa heidän kokemuksista ja tuntemuksista, asioista, mitkä oli mukavia, mitkä jännittäviä, vaikeita jne.

Ideoita yksittäisiin harjoitteisiin kerääntyy erilaisilta kursseilta, muilta ohjaajilta, lapsilta itseltään ja milloin mistäkin. Keskustelut muiden ohjaajien tai lasten kanssa voivat sytyttää monta uutta kipinää ja keksintöä tulevaa varten. Usein tosiaan lapset itse ovat innostuneen idearikkaita ja vaikei niiden ehdotuksia ihan suoraan aina realistisesti voisikaan toteuttaa, niin vinkkejä jatkosovellusta varten voi monesti saada.

Oma mielikuvituksesi on yksi tärkeimmistä voimavaroistasi toimintaa suunniteltaessa. Harjoitteiden rakentamista ja suunnittelua varten pari vaihtoehtoa:

- Mieti mikä on se asia/taito, jota on tarkoitus harjoittaa. Sitten mieti millaisen leikinomaisemman pelin/leikin/viestin tai muun kokonaisuuden tuon asian ympärille voisi rakentaa niin, että se vielä sopisi ohjaamallesi ryhmälle.
- Mieti jo olemassa olevia leikkejä/harjoitteita/pelejä ja sitten mieti kuinka voisit niitä soveltaa vastaamaan paremmin juuri haluamani asian/taidon harjoittamista.

Esimerkiksi reaktioharjoituksia voidaan tehdä erilaisten leikkien avulla (kanat ja ketut, maa-meri-laiva jne.), heittoharjoituksia vaikka polttopallolla tai lihaskuntoliikkeitä voidaan teettää hippaleikin mukana (kiinnijäänyt suorittaa tietyn määrän sovittua lihaskuntoliikettä ja pääsee sen suoritettuaan takaisin hippaa pakoilemaan).

Muistathan kuitenkin, ettei toki ole tarkoituksen mukaista pyrkiä tekemään jokaisesta aktiviteetista jotain uutta ja ennen kokematon. Päinvastoin, opittujen ja opittavien asioiden kertaaminen on tärkeä juttu, varsinkin pienempien kanssa. Tutut ja hallinnassa olevat leikit tuo paitsi turvallisuuden tuntua niin myös niitä toivottuja onnistumisen kokemuksia. Pienet lapset ei itse kovin kummoisia vaadi, varmasti leikkisivät erittäin mielellään mustaa miestä vaikka koko talven. Muista usko omaan mielikuvitukseesi ja kokeile soveltaa ideoista juuri omalle ryhmällesi ja haluamaasi tarkoitukseen sopivia juttuja!!

2 NÄIN NE TOIMIVAT..

Maailmaa valloittamassa.. 3-4 -vuotiaat

Maailmaa valloittava 3-4 – vuotias lapsi tuo mukanaan iloa, vauhtia, uteliaita kysymyksiä, puheen pulputusta, mutta myös kiukkua ja harmistusta. Hän haluaa olla iso ja pärjäävä ja onkin varsin taitava monissa asioissa. Kuitenkin hän on vielä monella tapaa pieni lapsi, joka kaipaa syliä ja hoivaa.

Maailmanvalloittajan perustoimintoihin kuuluvat:

- Kävely ja juoksu; Maailmanvalloittaja mielellään säntäilee ja kirmaa paikasta toiseen, mutta muistaa myös välillä pysähtyä. Aina ei muisteta katsoa juostessa eteen, niin törmäyksiäkin välillä sattuu. Hippaleikeissä maailmanvalloittaja juoksee ympyrää, koska ei osaa taktikoida ja vaihtaa suuntaansa kiinniottajan mukaan.
- Hyppiminen; Tasahypyt ovat jo helppo juttu, kuten myös hyppy puolapuilta patjalle. Hetkittäin pystytään yhdelläkin jalalla hyppimään, mutta jalka täytyy silloin nostaa korkealle eteen.
- Tasapainoilu; Maailmanvalloittaja taiteilee mielellään voimistelupenkillä, välillä saattaa vähän jännittää ja silloin on mukava pitää kiinni ohjaajan kädestä. Hernepussin kanssa taiteilu ja sen kantaminen eri kehon osilla on mukavaa, joskus harmitus saattaa tulla kun kaverilla hernepussi pysyy hallinnassa paremmin.

- Heittäminen; Maailmanvalloittaja hallitsee jo heittämisen, muttei osaa tähdätä eikä säätää heiton voimakkuutta, usein heitot menevätkin ohi maalista.
- Kieriminen, pyöriminen ja hyöriminen; Maailmanvalloittaja pyörii ja kierii, joka suuntaan. Kuperkeikka herättää hämmästyä, joku sen jo voi osata, mutta usein kierähdetään sivulle tai ollaan jotenkin solmussa.

Kun maailmanvalloittaja ajattelee ja puhuu:

- Maailmanvalloittaja on vilkas ja monta kertaa paikallaan pysyminen tuottavat vaikeuksia. Keskittyminen herpaantuu helposti ja sääntöjen/ohjeiden kuunteleminen ei aina onnistu. Maailmanvalloittaja ymmärtää sääntöjä, mutta niiden muistaminen tuottaa hankaluuksia ja sääntöjen kertaaminen ajoittain on tärkeää.
- Maailmanvalloittaja omaa suuren sanavaraston ja puhuukin mielellään. Välillä kuitenkin innostutaan liikaa ja puhutaan kaverin kanssa päällekkäin.
- Maailmanvalloittaja käyttää kielellistä varastoaan tehokkaasti erilaisten kysymysten muodostamiseen. Kysymyksissään ja kertoessaan juttujaan maailmanvalloittajat ovat ajattelemattomia. Maailmanvalloittaja voi kysyä ohjaajalta yhtäkkiä hyvinkin henkilökohtaisia kysymyksiä tai kertoa ja pohtia vanhempiensa asioita kovaa ääneen.
- Ajattelu on vielä hyvin yksinkertaista, eikä maailmanvalloittaja näin ollen kykene useinkaan suunnittelemaan toimintaansa etukäteen.

Maailmanvalloittaja osana ryhmää:

- Alkuun maailmanvalloittaja voi olla hyvin ujo, eikä uskalla puhua tai kokeilla. Vähitellen kun maailmanvalloittaja oppii tuntemaan toiset ja ohjaajan, hän alkaa käyttäytyä rennompina ja vapautuneempi, mutta ujuden puuskat voivat kuitenkin välillä yllättää.
- Maailmanvalloittaja ystävystyy helposti. Saadessaan itselleen kaverin maailmanvalloittaja tekee kaikkensa pysyäksensä koko ajan kaverinsa lähellä ja kannoilla. Usein maailmanvalloittajien keskuudessa käy niin, että halutaan olla aina vain sen yhden ja saman kaverin kanssa.
- Maailmanvalloittaja opettelee vasta vuoron odottamista ja jonoissa etuilua usein tapahtuu. Joskus maailmanvalloittaja voi jättää jonkun jutun jopa väliin ja touhuta omiaan jos ei jaksa odottaa.
- Maailmanvalloittaja ottaa leikeissä mielellään jonkun roolin, ja usein kaikki haluaisivat toimia saman roolin mukaisesti. Joskus maailmanvalloittajat eivät edes käsitä omaa rooliaan ja saattavat itse vaihdella sitä esimerkiksi hipassa kiinniotettavasta kiinniottajaan.
- Maailmanvalloittajat haluavat tulla ihailluksi ja kehuksi. He kiinnittävät huomiota omiin ja toisten vaatteisiin ja taitoihin. Mielellään esittelevät ohjaajalle omaa osaamistaan, ja uusia jumppavaatteitaan.

Mielikuvitusmatkailija.. 4-5 -vuotiaat

4-5 – vuotias mielikuvitusmatkailija on usein innokas, utelias, touhukas, puhelias, luova ja omatoiminen. Hän haluaa olla iso ja pärjäävä ja on varsin taitava monissa asioissa. Mielikuvitusmatkailija on maailman tähti, joka osaa kaiken ja pystyy mihin vaan, on supermies tai kaikkein ihanin prinsessa.

Mielikuvitusmatkailijan perustoimintoihin kuuluvat:

- Kävely ja juoksu; Mielikuvitusmatkailija hallitsee liikkumistaan jo taitavasti. Hän osaa väistellä toisia ketterästi juostessaan ja osaa myös tarvittaessa pysäyttää vauhtinsa ilman kaatumista tai törmäystä. Osaa jo suunnitella toimintaansa ja taktikoida leikkiessään.
- Hyppiminen; Mielikuvitusmatkailija osaa hyppiä yhdellä jalalla. Hän tarvittaessa vaihtaa jalkaa vauhdista ja liikkuu myös yhdellä jalalla hyppien eteenpäin.
- Tasapainoilu; Tasapainoilu voimistelupenkillä on jo helppo juttu. Mielikuvitusmatkailija pystyy jo tasapainoilemaan voimistelupenkin päällä yhdellä jalalla, ja mielellään myös kokeilee mallista muitakin tasapainoasentoja. Mielikuvitusmatkailija harjoittelee käsillä tasapainoilua kottikärrykävelyn muodossa.
- Heittäminen; Mielikuvitusmatkailija harjoittelee vielä heittämistä, mutta osaa jo tähdätä. Kiinniotto onnistuu myös, jos kaverin kanssa heitellään.

- Kieriminen; Kuperkeikka ei enää hämmästyttä. Eteenpäin onnistuu jo taitavasti, taaksepäin on yleensä vielä vähän vaikea, kun ei vauhti meinaa riittää loppuun asti.

Kun mielikuvitusmatkailija puhuu ja ajattelee:

- Mielikuvitusmatkailija omaa vielä paljon samoja piirteitä kuin maailmanvalloittaja, mutta esimerkiksi puhe on selkeämpää ja keskittymiskyky on kehittynyt selvästi.
- Joskus voi tuntua, että mielikuvitusmatkailija on äänessä jatkuvasti, selittää ja kyselee asioita. Tarinat voivat olla pitkiä ja lonkeroisia, eksyä aiheesta toiseen. Mielikuvitusmatkailijaa pitää muistuttaa, että välillä puheenvuoroa täytyy odottaa ja joskus ohjaajan on keskityttävä johonkin toiseen tärkeään asiaan.
- Mielikuvitusmatkailijat ovat ryhmässä toimiessaan hyvin dramaattisia. Jos jotain sattuu, niin se tuodaan julki hyvin voimakkaasti ja huomionhakuisesti. Mielikuvitusmatkailijat haluavat saada osakseen mahdollisimman paljon huomiota.
- Mielikuvitusmatkailijat pystyvät ajoittain ottamaan huomioon muidenkin tunteita ja toiveita. He osaavat osoittaa toisiaan kohtaan myötätuntoa, lohduttaa ja houkutella muita paremmalle tuulelle. Aina ei kuitenkaan ole mukava jakaa, joustaa eikä ottaa muita huomioon.
- Mielikuvitusmatkailija arvioi kykyjään ja taitojaan vertaamalla itseään kavereihin. Lapsen itsetunnolle on merkitystä sillä, miten hän pärjää muiden joukossa. Mielikuvitusmatkailijat tarvitsevat välillä rohkaisua,

itsetunnon vahvistamista ja kykyjen ja taitojen esiin nostamista, jokainen on hyvä jossakin ja uusia asioita voi opetella.

- Mielikuvitusmatkailija nauttii erityisesti rooli- ja mielikuvitusleikeistä.
- Mielikuvitusmatkailija ymmärtää numeroita ja osaa laskea. Hän osaa myös perusmuodot ja värit.
- Mielikuvitusmatkailija kykenee tuomaan ajatuksiaan julki selkeästi ja myös keskustelun avulla perustelemaan niitä.

Mielikuvitusmatkailija osana ryhmää:

- Mielikuvitusmatkailija pitää kiinni sovituista säännöistä ja usein vähän liikaakin. Hän huolehtii myös siitä noudattavatko toiset sääntöjä. Mielikuvitusmatkailija kyllä tuo ilmi jos joku on sääntöjä rikkonut.
- Mielikuvitusmatkailija valitsee ystävänsä tarkasti ja osaa jo vältellä/hyljeksiä niitä joista ei niin pidä. Ristiriitoja voi syntyä kun paria valitaan ja useampi haluaisi olla yhden ja saman lapsen kanssa.

Osaan kyllä itsekkin, myrsky ja päivänpaiste.. 5-6 –vuotiaat

Myrsky ja päivänpaiste on omatoiminen, aloitteellinen, tasapainoinen, sopeutuva, rauhallinen ja monella tapaa ison oloinen. Tässä iässä lapsen luonteenpiirteet ja persoonallisuus näkyvät entistä selvemmin. 5-6 -vuotias nauttii vitseistä ja sanaleikeistä, mutta ei itse halua olla huumorin kohteena.

Myrskyn ja päivänpaisteen perustoimintoihin kuuluvat:

- Kävely ja juoksu; Juokseminen on helppoa ja onnistuu jo sekä eteen että taaksepäin. Myrsky ja päivänpaiste hallitsee oman juoksunsa, väistelee ja vaihtaa suuntaa ongelmitta. Hän pystyy jo yhdistämään juoksun esimerkiksi heittoon tai vauhdikkaaseen hyppyyn. Juoksemista voidaan itsessään myös alkaa kehittää voimistelullisempaan suuntaan, harjoittelemalla kantojen potkaisua peppuun. Liikkumista voidaan myös vaikeuttaa rytmittämällä sitä musiikkiin. 5-6 –vuotias osaa suunnitella omaa liikkumistaan siten ettei esimerkiksi hippaleikissä jää kiinni.
- Hyppiminen; Myrsky ja päivänpaiste pystyy yhdistämään juoksun ja hypyn. Hypyt eivät suuntaudu eteenpäin vaan lähinnä ylöspäin. Vaikka vauhtia 5-6 –vuotias ottaa juoksulla paljon, ei se hyppyyn vaikuta, koska ponnistuksessa ei osata hyödyntää juoksun tuomaa vauhtia. Hyppynarun avulla voidaan vaikeuttaa tavallista tasahyppyä, sekä yhdellä jalalla hyppimistä.
- Tasapainoilu; Myrsky ja päivänpaiste pystyy tasapainoilemaan penkillä ja maassa erilaisissa asennoissa myös yhdellä jalalla. Käsillä tasapainoilua 5-6 –vuotias harjoittelee kottikärrykävelyssä ja sillassa, jossa usein ei vielä käsien oikeat asennot hahmotu.

- Heittäminen ja kiinniotto; Myrsky ja päivänpaiste heittää tarkasti ja hahmottaa kiinniotettavan esineen aikaisempaa paremmin.

Kun myrsky ja päivänpaiste puhuu ja ajattelee:

- 5-6 –vuotias puhuu selkeästi kielioppisääntöjen mukaisesti ja osaa jo ajatella asioita loogisesti.
- Hän ymmärtää hyvin monimutkaisia sääntöjä ja muistaa ne myös seuraavalla kerralla ilman kertaamista. 5-6 vuoden iässä lasta alkaa usein kiehtoa leikit ja pelit, joissa on selkeät säännöt. Peleissä häviäminen on edelleen vaikeaa. 5-6 -vuotiaat ovat jo taitavia erilaisissa yhteisleikeissä.
- 5-6 –vuotias keskittyy, tarkkailee ja tekee jatkuvasti havaintoja toiminnasta.
- Myrsky ja päivänpaiste usein nauttii muiden lasten ja aikuisten seurasta. Lasten sosiaaliset taidot ovat hioutuneet aiempaa taitavammiksi. He osaavat neuvotella asioista, joustaa tarpeen mukaan ja pukea tunteitaan sanoiksi. Kavereiden kanssa ei tule enää niin helposti riitaa. Välillä sanan säilä saattaa kuitenkin lentää kipakastikin. Suuria puheita käytetään, kun halutaan tehdä vaikutus kavereihin. Leuhkiminen ja mahtailu kuuluvat asiaan, niillä voidaan myös peitellä joitain omia puutteita.

- Lapsi ymmärtää oikean ja väärän eron. Hän ymmärtää mikä on oikeudenmukaista ja reilua ja suuttuu tosissaan, jos häntä kohdellaan epäoikeudenmukaisesti.

Myrsky ja päivänpaiste osana ryhmää:

- Ryhmässä myrsky ja päivänpaiste osaa jo huomioida toiset ja antaa toisten ajatuksille ja sanomisille sijaa.
- Ystävät ovat ryhmässä tärkeitä ja ystävyysuhteet ovat yleensä jo vahvoja, tytöillä saattaa olla paras ystävä. Kavereiden mielipiteet vaikuttavat entistä enemmän siihen, mikä on hienoa ja hyväksyttävää.

Nyt olen jo iso, pieni koululainen.. 7 -vuotiaat

Koulun alkaminen on uusi ja jännittävä asia. Pieni koululainen on innokas ja valmis kohtaamaan haasteita ja oppimaan uusia asioita. 7 -vuotias on samalla koululainen, mutta toisaalta pieni, aikuisen tukea tarvitseva lapsi.

Pienen koululaisen perustoimintoihin kuuluvat:

- Kävely ja juoksu; Juokseminen, suunnan vaihdokset ja oman toiminnan suunnittelu käyvät luonnostaan. 7-vuotiaiden kanssa juoksun kehittämistä voidaan jatkaa ojentamalla nilkat juostessa. Liikkumista voidaan myös vaikeuttaa rytmittämällä sitä musiikkiin.

- Hyppiminen; 7-vuotias pystyy yhdistämään juoksun ja hypyn siten, että hyppy suuntautuu eteenpäin. Vauhdista on jo hyötyä hypyssä, mutta sitä ei vielääkään hyödynnetä täysin. Hyppynarulla hyppiminen onnistuu jo monipuolisesti.
- Tasapainoilu; 7- vuotias tasapainoilee jalkojen lisäksi myös muun muassa käsiensä ja niskansa päällä. 7- vuotias harjoittelee käsilläseisontaa ja kärrypyörää, joka jo monelta onnistuu. Niskaseisonnassa 7- vuotias tasapainoilee niskansa ja käsiensä varassa. Silta ja sen käsien oikeat asennot hahmottuvat aikaisempaa helpommin.
- Heittäminen ja kiinniotto; 7-vuotias heittää tarkasti jo kauempanakin sijaitsevaan maaliin. Osaa ottaa kiinni kovaakin lähestyvän esineen.
- Kieriminen; Kuperkeikat ovat helppoja ja yleensä ne osataan sekä eteen että taaksepäin.

Kun pieni koululainen puhuu ja ajattelee:

- 7 -vuotias pystyy entistä paremmin ajattelemaan myös muiden tunteita ja tarpeita, hänen empatiakykynsä kehittyy. Pienen koululaisen käytös voi kuitenkin ajoittain olla itsekästä.
- 7 -vuotias on herkkä kritiikille ja vähättelylle. Hän voi puolustautua voimakkaasti, jos häntä arvostellaan tai hän ei saa riittävästi hyväksyntää ja kiitosta. Rohkaisu ja kannustus onkin tärkeää.

Pieni koululainen osana ryhmää:

- Ryhmään kuulumisella ja hyväksytyksi tulemisella ikätovereiden joukossa on kouluikäisille suuri merkitys. 7 -vuotias voi haluta pukeutua kuten kaverinsa. Hän ihailee tai inhoaa samoja asioita kuin kaverinsa. Kavereiden mielipiteillä on yhä suurempi merkitys.
- Pieni koululainen on valppaana säännöille, hän huomauttaa herkästi aikuisellekin, jos tämä toimii sääntöjen vastaisesti.

3 OHJAAJANA OLET..

”Joskus on tärkeää pysähtyä miettimään miltä maailma näyttäisi noin puoli metriä alemmalla.”

Lastenliikunnan ohjaajana sinun tulee olla innostava, ja itse osata heittäytyä mukaan. Lapsille on tärkeää, että myös ohjaaja osallistuu ja kokeilee jokaista juttua. Suhteiden luominen lapsiin onnistuu helpoiten yhteisen tekemisen ja leikin kautta.

Ohjaajana olet tärkeä linkki lapsen liikuntaharrastuksen ja vanhempien välillä. Sinulle kuuluu tiedottaminen ja vanhempien pitäminen ajan tasalla. Vanhempia kiinnostaa usein se kuinka heidän lapsensa ryhmässä pärjää ja siksi onkin tärkeää opetella keskustelemaan vanhempien kanssa. Ohjaajan on tärkeää luoda suhteita lasten lisäksi myös lasten vanhempiin.

Kun ohjaat lastenliikuntaa kannat harteillasi suuren vastuun joka kerta kun jumppasalilla olet. Ohjattavillesi olet esikuva, olet taitava ja osaat asioita, joista he vielä vain unelmoivat. Olet sankari, prinsessa ja suuri innostaja. Sinulla on ohjaajana suuri rooli lasten liikunnallisessa elämässä, ja sinun roolisi ohjaajana ei lopu siihen kun jumppasalin oven suljet. Olet lapsille ”jumppaope” kaupassa, linja-autossa tai suojatiellä. Olet esikuva kaikkialla. Vaikka ohjaajana kannat suuren vastuun ja olet esikuva, on tärkeää olla oma itsensä ja jakaa myös asioita omasta elämästä lapsille. Lapset kuuntelevat mielellään juttujasi, heitä kiinnostaa käytkö uimahallissa, oletko nähnyt joulupukkia tai tontun jälkiä lumihangella. Lapset ovat aidosti kiinnostuneita sinusta ja siihen samaan sinun tulisi ohjaajana pyrkiä lapsia kohtaan.

Ohjaajan muistilista;

Nämä kun pysyy mielessä, niin hyvin menee.

- suunnittele
 - ennakoi ja muuntaudu
 - heittäydy
 - innosta
 - kuuntele
 - kiinnostu
 - kouluttaudu, kehity
- ..ja muista mitä teet ja kenelle!

4 VINKKEJÄ KIRJALLISUUDESTA

Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: VK-Kustannus.

- Antaa esimerkkejä motoristen taitojen harjaannuttamisesta ja virikkeitä liikunnallisten tuokioiden toteutukseen.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima.

- Sopii käsikirjaksi lasten liikuntaa ohjaaville, tarjoaa uusia näkökulmia ohjaamiseen ja lasten kanssa toimimiseen.

Hyppönen, M. & Linnossuo O. 2002. Zip, zap ja boing. Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä. Helsinki: LK-Kirjat.

- Sisältää paljon erilaisia leikkejä liittyen ryhmän jäsenten väliseen vuorovaikutukseen ja ryhmäytymiseen.

Itkonen, H. & Pietilä, M. 1997. Pallero-Lete – Pienten ja aikuisten liikuntakortisto & Pikku-Lete - Varhaislapsuuden liikuntakortisto. Helsinki: TUL.

- Vinkkejä lasten liikunnan suunnitteluun ja toteutukseen. Sisältää paljon valmiita leikkiä ja harjoitus ideoita.

Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.

- Sisältää runsaasti helposti toteutettavia harjoituksia lapsen kehityksen vahvistamiseksi.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-Kustannus.

- Sisältää paljon ideoita erilaisiin leikkeihin ja harjoitteisiin.

Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2002. Liikunnan salaisuudet 1. Porvoo: WSOY.

- Runsaasti esimerkkejä lapsen eri osa-alueita kehittävästä leikeistä.

Sherborne, V. 1993. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta. Yleisopetus, erityisopetus ja esiopetus. Kehitysvammaliitto.

- Kirja opettaa ymmärtämään lapsia ja vastaamaan heidän tarpeisiinsa. Kirja antaa tarkkoja vinkkejä erilaisten taitojen opettamiseen.

Soronen, S. & Seeslahti, P. 1999. Kieputellen. Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Helsinki: Tammi.

- Sisältää tietoa liikuntatuokioiden suunnittelusta ja toteuttamisesta. Sisältää valmiita tuntikokonaisuuksia, eri kehityksen alueita tukien ja välineitä hyödyntäen.

LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2005. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.
- Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: VK-Kustannus.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima.
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mikä merkitys on kuperkeikalla? Jyväskylä: PK-Kustannus.
- Himberg, L., Laakso, J., Peltola, R., Näätänen, R. & Vidjeskog, J. 2000. Kehittyvä ihminen. Psykologia 2. Porvoo: WSOY.
- Hytönen, J. 1993. Lapsikeskeisen kasvatuksen ongelmakohtia. Teoksessa Lumiukko auringonkylvyssä. Näkökulmia varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Toim. R. Kauppinen & M. Riihelä. Jyväskylä: Gummerus.
- Hytönen, J. 1997. Lapsikeskeinen kasvatus. Juva: WSOY.
- Hytönen, J. 2007. Lapsikeskeisen kasvatuksen ydinkysymyksiä. Helsinki: WSOY.
- Itkonen, H. & Pietilä, M. 1997. Pallero-Lete – Pienten ja aikuisten liikuntakortisto. Helsinki: Suomen Työväen Urheiluliitto.
- Itkonen, H. & Pietilä, M. 1998. Pikku-Lete - Varhaislapsuuden liikuntakortisto. Helsinki: Suomen Työväen Urheiluliitto.
- Jarasto, P., & Sinervo, N. 2000. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus.
- Karvinen, J., Hiltunen P. & Jääskeläinen L. 1991. Lapsi ja urheilu. Perustietoa liikunnasta ja urheilusta ohjaajille, opettajille ja lasten vanhemmille. Keuruu: Otava.
- Karvonen, P. & Pirttimaa, R. 1986. Liikkumisen ilo. Liikuntakasvatusta alle kouluikäisille lapsille. Mannerheimin lastensuojeluliitto. P-julkaisusarja No 15.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriiikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Tammi.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: VK-Kustannus.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten Keskus.
- Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Tampere: Tammi.

Sherborne, V. 1993. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta. Yleisopetus, erityisopetus ja esiopetus. Kehitysvammaliitto.

Sinkkonen, J. (Toim.) 2003. Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-Kirjat.

Lainaukset lasten puheista ovat kevään 2009 liikuntatuokioilla kuultuja.

Kuvat: Milja 5v